

OVIDIU BOJOR

OCTAVIAN POPESCU



MIRACOLELE TERAPEUTICE ALE PLANTELOR

MICA ENCICLOPEDIA DE FITOTERAPIE



OVIDIU BOJOR
Doctor în farmacie

OCTAVIAN POPESCU
Doctor în medicină

MIRACOLELE TERAPEUTICE ALE PLANTELOR

Mică enciclopedie de fitoterapie

ISBN 973-95902-0-5



CUVÎNT ÎNAINTE

În urmă cu un secol practica empirică de utilizare a plantelor în scop terapeutic era transmisă fie prin scris, fie prin viu grai, din generație în generație. În prezent fitoterapia a devenit o știință modernă, o ramură a științelor medicale. Acest lucru a fost posibil numai pe măsura dezvoltării altor științe, cum ar fi chimia organică sau biokimia, farmacodinamia, microbiologia, virusologia, farmacologia celulară, genetica și altele.

Fără a subestima rolul chimioterapiei, (tratamentul bolilor cu ajutorul medicamentelor de sinteză, izvorâte din inteligența umană, care și în prezent joacă un rol important în special ca prim-ajutor acordat bolnavului în stare gravă) fitoterapia în special și terapia naturală în general, vin să completeze ansamblul de metode preventive și curative practicate în prezent. Dar nu numai să le completeze, deoarece după cum vom vedea, numeroase substanțe active din plante, cele cu acțiune puternică, sunt considerate tratamente de bază și nu adjuvante, în terapeutică modernă.

Se consideră că multe dintre medicamentele chimice sunt nocive, fie prin efectele secundare nedorite, de multe ori imprevizibile, fie pentru că substanțele de sinteză se comportă ca un corp străin introdus în organism, în timp ce plantele medicinale și substanțele de biosinteză sunt apreciate ca inofensive.

Dar în legătură cu tratamentul unor boli cu ajutorul plantelor medicinale, considerăm necesare unele precizări.

Există trei categorii de plante și substanțe active izolate din ele :

1. Plante și substanțe active biosintetizate de celula vegetală, cu acțiune terapeutică foarte puternică, chiar drastică. Din această grupă fac parte în special cele care conțin alcaloizi, glicozide de tipul cardiotonicelor, peptide toxice sau saponozide hemolitice. Este cunoscut faptul că plantele conțin unele dintre cele mai puternice otrăvuri, cum sunt strichnina, aconitina, curara, ergotoxina și altele. Toate acestea pot deveni medicamente, dar numai după prelucrări speciale, exact dozate și aplicate numai la recomandările și sub supravegherea medicilor specialiști.

Tot în această grupă intră și așa numitele „droguri”, adică narcoticele și stupefiantele, cum sunt morfina și derivații săi (heroina) hașișul, mescalina, psilocibina, amida acidului lisergic (L.S.D.), nicotina și altele, care din păcate scurtează viața sau seceră în fiecare an zeci de mii de tineri.

2. Plante sau produse vegetale cu acțiune medie sau blândă, care bine aplicate nu produc efecte secundare nocive. Dintre acestea menționăm Valeriana, Păducelul, Coadă Șoricelului, Crășinul, Anasonul, Anghinara și multe altele care completează favorabil tratamentul de bază, în special în afecțiunile cronice, boli care în unele cazuri încep încă din copilărie.

3. *Plante complet lipsite de toxicitate, cum sunt Mușetelul, Teiul, Măceșul, Pătlagina, Nalba și multe altele, care pot fi utilizate pe scară largă, fără nici un risc terapeutic.*

Dorim să mai subliniem faptul că, dacă prima categorie de plante sau substanțe active obținute din ele se adresează medicinei alopate, ultimele două categorii sunt mai aproape de medicina homeopată. Afirmatia se bazează pe faptul că în acestea din urmă și în preparatele obținute din ele, substanțele active sunt numeroase (de multe ori 30—40 la număr) și în concentrații active foarte mici, adică în diluții homeopatice. Cu preparatele fitoterapeutice se obțin rezultate foarte bune, în special atunci când se utilizează extracte totale. În acest caz substanțele active din plante, deși în diluții mici, își unesc forțele și acționează prin sinergism. Și în această direcție trebuie să admirăm „Miracolul Naturii” care a știut să realizeze în plante combinațiile ideale de substanțe active.

În datele pe care le prezentăm în această primă lucrare de fitoterapie complexă redăm numeroase rețete simple care pot fi preparate în orice farmacie, multe din ele fiind realizabile în fiecare cămin. Am extins noțiunea de fitoterapie (tratamentul afecțiunilor începând cu clasicele ceaiuri medicinale, cu tincturi sau extracte din plante, cu substanțe active pure, cu produse farmaceutice mixte) până la aromaterapie, fitobalneologie, cosmetică și chiar până la prevenirea sau tratamentul multor afecțiuni cu ajutorul fructelor, legumelor și semințelor, care de fapt și de drept, aparțin regnului vegetal. Datorită acestui punct de vedere am intitulat lucrarea noastră „Miracolele terapeutice ale plantelor” lărgind sfera de „plantă medicinală” la întregul regn vegetal. Cât de adevărat este punctul nostru de vedere rămâne să-l decidă viitorul. Punctul nostru de plecare se bazează pe axiomă conform căreia, „dacă plantele nu au nevoie de noi, noi avem din ce în ce mai mult nevoie de ele și de substanțele nutritive și terapeutice pe care le elaborează prin biosinteză”.

Pentru sistematizarea materialului, din considerente de ordin practic am utilizat clasificarea pe grupe de afecțiuni, după criterii foarte apropiate de cele ale O.M.S.

Pentru medicii mai puțin obișnuiți cu fitoterapia, precum și pentru toți cititorii, pe măsura prezentării plantelor indicate în diferite rețete și în diferite afecțiuni, am considerat utilă nominalizarea substanțelor active și prezentarea, în corelație cu acestea, a datelor cu privire la acțiunea lor farmacodinamică.

Mai rămâne de lămurit un aspect și anume: de ce am intitulat lucrarea noastră „Miracolele terapeutice ale plantelor”?

„Miracolele” s-au născut în protoistoria omenirii, dar ele mai există și astăzi. Pe măsura evoluției gândirii omenesti, miracolele devin realități în momentul în care reușim să le găsim explicația științifică. Dar pentru a găsi explicația științifică și a permite afirmarea sau infirmarea lor, a trebuit ca omenirea să parcurgă un drum lung. Acest drum a fost și este condiționat de evoluția gândirii și a metodologiei științifice de investigare. Abia acum putem susține că ne găsim la primii pași pe acest drum, așa după cum rezultă și din cel de-al doilea capitol al lucrării, intitulat „Tradițional și modern în fitoterapie”. Dar mai sunt necesari mulți ani, decenii și dacă nu chiar secole pentru a deslega toate „miracolele” pe care încă le ascund plantele. Un singur lucru este cert: există nenumărate dovezi că remediile naturale, spre deosebire de cele artificiale (de natură chimică) nu au făcut de regulă rău nimănui. Mai mult, ele au salvat nenumărate vieți, în cazul în care au fost aplicate corect și la timp. Un singur exemplu

credem că poate fi edificator pentru ideea de „miracole trapeutice ale plantelor” și anume, cazul medicamentelor tonicardiacă digitale. Utilizate de sute de ani, după prescripții empirice sau științifice, ele au constituit „hrana cardiacă a milioane de bolnavi” care i-au salvat de la pieire sau căroră le-au prelungit, cu mai mult sau cu mai puțin, viața. Și astăzi, în epoca zborurilor cosmice și a celor mai sofisticate și complexe realizări ale industriei chimice și de sinteză a medicamentelor, glicozizii digitali rămân cei mai eficienți terapeuți în insuficiența cardiacă, folosiți fără reticență, pe scară mondială.

Și astfel de exemple ar putea continua.

De obicei, se recurge la fitoterapie și la alte practici ale terapiei naturale, după ce toate celelalte mijloace terapeutice clasice sau moderne, de care dispune terapia alopatică, au fost epuizate. Dar poate ar fi mai judicios să începem cu terapia naturală și numai după ce acest mijloc a fost epuizat, să recurgem la alte practici terapeutice pe care științele medicale ni le pun la dispoziție.

Nu de mulți ani a apărut o lucrare în limba franceză, scrisă de un jurnalist, cu titlul „Sfidarea medicinei prin terapeutica cu plante” în care printre altele, autorul descrie și propria sa experiență în fața suferinței. Cândva contractase o gripă și era la pat, cu febră mare și cu toate simptomele caracteristice acestei afecțiuni. După ce a apelat la cei mai buni medici și a urmat toate tratamentele indicate de ei, a constatat că starea i se înrăutățește. Atunci a apelat și la un fitoterapeut, care i-a recomandat un tratament simplu, pe bază de ceaiuri medicinale. A doua zi a fost pe picioare, capabil să-și continue activitatea. Și astfel s-a născut cartea cu titlul susmenționat, ca un tratat de fitoterapie, scris nu de un specialist, ci de un ziarist.

Autorii lucrării de față sunt însă specialiști (doctori în farmacie și medicină) și ei nu doresc să „sfideze” medicina alopatică. Dorința lor este de a atrage atenția asupra faptului că fitoterapia a înregistrat în întreaga lume succese remarcabile. Din păcate, nu și în țara noastră, deși, trebuie să reamintim că există și aici, în domeniul medicinei naturale tradiții mult milenare.

În încheiere ne exprimăm speranța că prin această lucrare vom reuși să sensibilizăm medicii practicieni și să-i ajutăm să ia cunoștință de valențele multiple pe care le are „Farmacia Naturii”. Cât privește marele public cititor, nu considerăm necesară o amplă pledoarie, deoarece prin intuiție și prin instinctul de conservare pe care-l posedă, chiar dacă a pășit și pe alte căi terapeutice, suntem siguri că se va reîntoarce la „mama natură”. Este una din șansele de a trăi mult și bine pe acest pământ.

Autorii

Capitolul I

Tradițional și modern în fitoterapie

Cu 12 ani în urmă, Harold Bum, profesor de farmacologie al Universității din Oxford, făcea o remarcă profetică : „toate substanțele fabricate în laborator sunt străine organismului uman și de aceea ele trebuie acceptate cu multă suspiciune atât de către medicii cât și de către bolnavi; ele nu trebuie considerate ca inofensive, fără rezultate certe în testele „prealabil efectuate”

Ca urmare a folosirii abuzive a medicamentelor de sinteză sau biosinteză dirijată (ne referim la antibiotice) a apărut o nouă ramură farmacologică, **farmaco-vigilența** care semnalează sute de cazuri de reacții adverse, efecte secundare, alergii și incompatibilități terapeutice.

În cazul tratamentului cu plante, cu substanțe active naturale (izolate din regnul vegetal) și cu produse farmaceutice biologice, pericolele reacțiilor adverse sau al efectelor secundare sunt mult mai reduse decât în cazul chimioterapiei.

Un prim argument în această direcție îl constituie faptul că cele mai multe dintre medicamentele obținute din plante sau din regnul animal au trecut cu succes „proba timpului”, cu alte cuvinte au fost testate „in vivo” pe organismul uman, de sute sau chiar mii de ani. În medicina tradițională a popoarelor lumii sunt cunoscute zeci de mii de remedii naturale utilizate cu succes în cele mai diferite afecțiuni, din timpuri îndepărtate și până în zilele noastre. În prezent, de terapia naturală beneficiază aproximativ 80% din populația globului și cu deosebire popoarele din țările lumii a treia. Acest fapt se datorează în principal unor considerente de ordin economic și anume :

— populațiile țărilor sărace nu au acces la medicamentul modern, care este foarte scump ;

— medicina tradițională, care cuprinde pe lângă remediile fitoterapeutice și practici complexe, fizice și psihoterapeutice este acceptată cu mai multă ușurință și încredere de către bolnavii din țările în curs de dezvoltare, al căror nivel de cultură, educație și civilizație este redus.

Literatura de specialitate citează numeroase cazuri de vindecări miraculoase prin remedii naturale, după ce toate mijloacele terapeutice ale „medicinii științifice clasice” sau ale „medicinii moderne, ultra sofisticate” au fost epuizate.

În prezent, institute, organizații sau fundații internaționale medicale din U.S.A., Germania, Franța și alte țări avansate economic și științific, organizează și finanțează adevărate expediții pe urmele medicinei

tradiționale de pe cele cinci continente. Există numeroase „bănci de date” în care plantele medicinale sunt clasificate și computerizate, pe specii medicinale, pe afecțiuni, pe comunități umane și pe zone geografice. Un mare număr de cercetători își desfășoară activitatea pentru identificarea, izolarea și testarea substanțelor active din plante, pentru a obține noi medicamente naturale eficiente în cele mai diferite afecțiuni. Mai mult, se încearcă astăzi în laborator ca pe structurile chimice biosintetizate de natură să se grezeze diferiți radicali de sinteză chimică, capabili să potențeze acțiunea terapeutică a substanțelor farmacoterapeutice naturale. Și rezultatele unor astfel de încercări nu întârzie să apară. De subliniat este faptul că legătura între tradițional și modern în fitoterapie a fost făcută în special în țările cele mai avansate din lume. Pe de altă parte, țări cu cea mai veche tradiție în domeniul folosirii plantelor în scop terapeutic, cum sunt China și India, au în prezent Institute moderne de cercetare a remediilor naturale pe baza metodologiei de vârf din domeniul farmacodinamiei, microbiologiei, virusologiei și farmacologiei celulare. Nu este de mirare că utilizând date din medicina tradițională și aplicându-le la unele boli noi, au reușit să înregistreze progrese-remarcabile în tratamentul acestor boli prin fitoterapie.

În continuare dorim să prezentăm câteva dintre progresele înregistrate și tendințele actuale în domeniul fitoterapiei, pe baza studiilor complexe fitochimice, farmacodinamice și de testare, atât în laborator cât și în clinică.

În domeniul medicației cardiotonice, deși studiile durează de peste un secol, datorită importanței pe care plantele conținând heterozide (substanțe specifice care acționează asupra inimii, vaselor sanguine și presiunii arteriale) fac și astăzi obiectul a numeroase cercetări. Acest fapt este explicabil, deoarece produsele fitoterapeutice cu acțiune cardiotonică sunt aproape de neînlocuit în tahicardie, în fibrilația atrială și mai ales în insuficiența cardiacă, manifestată fie ca edem pulmonar, fie ca astm cardiac. Extrase din plantele denumite *Digitalis purpurea** și *Digitalis lanata*, tonicardiacale acestea au căpătat denumirea de „digitalice”. Cu toate că pulberea standardizată din frunzele de *Digitalis purpurea* mai este utilizată în unele țări, accentul în clinică se pune pe utilizarea heterozidelor pure sau a derivaților de semisinteză, în special din *Digitalis lanata*. Din această ultimă specie a fost izolată digoxigenina care se utilizează în prezent alături de digoxină și mai puțin de lanatozidul C. În urma cercetărilor clinice, farmacocinetice și ale metabolismului, s-a ajuns la concluzia că gitoxina are avantaje net superioare față de digoxină și față de digitoxină, în special în cazul insuficienței cardio-renale. În numeroase țări din Europa Centrală, în Ecuador și în U.S.A., prin inginerie genetică s-au obținut linii de *Digitalis lanata* cu un conținut de 2—3 ori mai mare în gitoxină decât în culturile obișnuite. Acesta este doar un exemplu din care rezultă că în țările avansate studiile în domeniul fitoterapiei moderne se efectuează de colective complexe de cercetători care includ agronomi, geneticieni, fitochimiști și medici. Mai recent, s-au înregistrat remarcabile progrese în domeniul culturilor de *Digitalis lanata*, printr-un tratament hormonal și iradiere cu surse bogate în carbon și azot. S-a ajuns astfel la obținerea unei materii prime cu cantitate predo-

* Pentru denumirile de plante medicinale în limba română am adoptat ortografia aprobată de Academia Română, respectiv scrierea cu majusculă a speciei respective.

minantă într-unul dintre heterozidele cardiotonice care interesează în cea mai mare măsură farmacoterapia. Nu mai puțin interesante sunt studiile încununate de succes în biotransformarea digitoxinei în gitoxină, sau modificarea chimică a structurii glicozidelor cardenolice, prin înlocuirea inelului nesaturat lactonic la poziția C-17 în agliconul cardenolitic, cu diferiți substituenți.

În domeniul flavonoidelor (principii cu efect antiinflamator, extrase din plante) s-au înregistrat de asemenea progrese importante în ultimii ani, deși un timp acțiunea terapeutică a acestor grupe de substanțe active a fost pusă sub semnul întrebării.

Rezumând cercetările moderne în domeniul flavonoidelor vom prezenta în cele ce urmează doar câteva dintre aplicațiile prezente și de perspectivă ale acestui grup de substanțe.

Flavonoidele sunt considerate în prezent importanți agenți antiinflamatori; ele sunt inhibitori ai mecanismului de declanșare a producției endogene de histamină. Quercetinele și alte flavonoide au reale proprietăți de inducere a histaminei din bazofilele umane. În special luteolina și amentoflavina au capacitate foarte ridicată la stimulare antigenică și de declanșare a histaminei. Efectele asupra prostaglandinei și asupra sintezei leukotrinei se manifestă prin influențarea metabolismului acidului arachidonic și a altor acizi grași polisaturați, producând schimbări în sistemul enzimatic.

După cum se știe, creșterea permeabilității capilarelor sanguine este caracteristică numeroaselor boli care se manifestă prin edeme, hemoragii și hipertensiune arterială.

Afecțiunile care sunt asociate de obicei cu creșterea permeabilității capilarelor sunt diabetul, scorbutul, flebitele, hemoroizii, ulcerele varicoase și edemele (de orice cauză).

În această direcție fitoterapia recomandă medicamente de tip Rutin-S pe bază de rutozid, extras din **Salcâmul galben japonez** (*Sophora japonica*) care se cultivă și în țara noastră. Mult mai eficient decât acesta s-au dovedit antocianozidele extrase din fructele de **Afin** (*Vaccinium myrtillus*) care crește din abundență și în flora noastră spontană.

O atenție deosebită se acordă astăzi flavonoidelor care acționează ca dilatator coronarian. La baza tratamentului se află un vechi remediu tradițional pe bază de flori, frunze și fructe de **Păducel**, (*Crataegus oxyacantha* și *Crataegus monogyna*). Vitexina, un alt flavonoid din *Crataegus* s-a dovedit foarte activă ca vasodilatator coronarian, la fel ca și compușii flavonolici izolați din **Vița de vie** (*Vitis vinifera*) sau *Cupressus sempervirens*, care se cultivă ca plantă deocrotivă și în unele din parcurile noastre.

S-a demonstrat de asemenea că unele flavone au proprietatea de a preveni ulcerul gastric și de a opri hemoragiile. Dintre compușii flavonici cele mai active s-au dovedit myricetrina și gnafalozidul.

Flavonoidele sunt utile și în tratamentul diabetului. După cum se știe, în diabet acumularea glucozei în fluidele organismului determină apariția bolii. Excesul de glucoză, sorbitol sau dulcitol în special în cristalin este datorat reductazei numită aldooză. Flavonoidele, în special myricitrina și quercitrina au proprietatea de a inhiba aldooza și consecutiv, reducerea lor.

Nu mai puțin importante sunt studiile legate de activitatea antivirală a unor flavonoide. În special quercitrina, catechina și hesperidina

s-au dovedit a avea activitate antireplicativă (antireproductivă) „in vitro”, împotriva a numeroși viruși la plante, animale și om.

Până în prezent s-au testat un mare număr de flavonoide pe virusul *Herpes simplex*, *Virusul gripal* și în *Rhino virusuri*. Dintre plantele cu flavonoide antivirale menționăm speciile de *Chrysosplenium*, din familia *Saxifragaceae*, care cresc și la noi.

În ceea ce privește activitatea „adaptogenică”, un termen relativ nou pentru fitoterapia din țara noastră, subliniem acțiunea „antistress” a unor flavonoide. În fruntea listei se află specia *Canscora diffusa* din familia *Gentianaceae* (cunoscută în medicina Ayurvedică din India) utilizată în afecțiunile S.N.C.

Speciile care conțin sesquiterpene lactonice au fost cercetate și sub aspectul microbiologic. S-a demonstrat că sesquiterpenele, substanțe izolate din *Chrysanthemum parthenium*, plantă deseori sălbatică, alteori cultivată și la noi, în multe zone din țară ca plantă ornamentală (fiind cunoscută sub denumirile populare de *Spilcuță*, *Granat*, *Moșnegel*, *Iarbă amară*) inhibă dezvoltarea bacteriilor Grampozitive, ca și a altor numeroase microorganisme.

Cu toate că este cunoscută ca plantă medicinală încă din antichitate, în medicina tradițională a diferitelor popoare, *Mușetelul* (*Matricaria chamomilla*), este supusă și în prezent unor numeroase și sistematice cercetări. Planta conține matricină; dar prin antrenare cu vapori de apă pentru a obține camazulene, aceasta suferă o decarboxilare. Activitatea terapeutică principală nu este totuși atribuită sesquiterpenelor lactonice. Cea mai puternică substanță cu acțiune antiinflamatorie din această specie s-a dovedit a fi helenalina.

O altă direcție de cercetare a sesquiterpenelor lactonice este axată pe studiul acțiunii spasmolitice atribuită alfa-bisabolului și apigeninei (un flavonoid).

S-a cercetat minuțios și posibila aplicație în tratamentul tumorilor a substanțelor active din plante, care posedă și acțiune certă citostatică, distructivă asupra celulelor canceroase (cazul Vinblastinului); foarte multe au fost eliminate însă din cercetare, datorită citotoxicității și a lipsei de selectivitate dintre celulele normale și cele anormale (canceroase). S-a putut totuși demonstra activitatea biologică antitumorală a lactonelor nesaturate. S-a ajuns la concluzia că potențiala acțiune antitumorală a sesquiterpenelor lactonice se datorește grupărilor alfa-metilenice legate la gama-lactone.

Dintr-o plantă utilizată în medicina tradițională chineză, *Artemisia annua* care crește și în țara noastră (și se cunoaște sub denumirea de *Pelină*) s-au izolat sesquiterpene, care testate pe șoareci de laborator injectați cu *Plasmodium berghei* și pe maimuțe infectate cu *Plasmodium cynomolgi* au determinat obținerea de rezultate antimalarice foarte bune, chiar și în cazul malariei cerebrale, rezistentă la clorochin (cel mai activ chimioterapie utilizat până în prezent în terapeutică malariei).

Nu mai puțin lipsite de interes sunt cercetările efectuate asupra diterpenelor și a G.L.A-ului (acidul gama linoleic) cu aplicație în afecțiunile coronare, în sindromul Raynaud, în diabet, în tulburările de ciclu menstrual, în scleroză multiplă și în alcoolism. Rezultate bune cu ajutorul G.L.A-ului s-au obținut și la copiii cu hiperreactivitate imunitară, cunoscută sub numele de atopie, caracterizată prin : permeabilitate vasculară crescută și apariția eczemelor datorate deficienței în acizi grași esențiali.

Copiii tratați cu uleiuri bogate în G.L.A. au înregistrat remisiuni rapide ale acestui tip de afecțiuni.

O altă serie de cercetări sînt axate pe izolarea din plante a substanțelor imunostimulatoare cu greutate moleculară mare (peptide, polizaharide) și a celor cu greutate moleculară mică (sesquiterpene, diterpene, alcaloizi și substanțe înrudite, fenoli, etc). Imunostimulantele sunt substanțe care conduc la o stimulare nespecifică, la scurtă durată de la administrare, a sistemelor imunitare. Aceste substanțe produc o creștere a fagocitozei prin stimularea macrofagelor și a granulocitelor, în timp ce efectele asupra limfocitelor sînt minore. Ele pot fi administrate frecvent, fără riscuri terapeutice.

Inspirate din medicina tradițională, au apărut numeroase tonice din plante; dar este necesar ca atestarea lor să fie făcută pe baza compuşilor imunostimulanți puși în evidență prin chemoluminescență, prin testul granulocitar și prin demonstrarea activității granulopectice a sistemului reticuloendotelial. Și în țara noastră cresc cîteva specii de plante care conțin substanțe cu acțiune imunostimulatoare, cum este cazul fitohemaglutininei din Fasole (*Phaseolus vulgaris*) o lecitină specifică din Linte (*Lens culinaris*) și unele substanțe active din Cîrmîz (*Phytolacca americana*)

În domeniul tratamentului fitoterapic al afecțiunilor hepatice, cercetările sînt axate fie pe izolarea substanțelor antihepatotoxice, fie pe găsirea unor substanțe cu acțiune hepatotrofică (capabile să stimuleze regenerarea celulelor hepatice lezate). Mergînd pe urmele medicinei tradiționale — specifice diferitelor popoare — care utilizează un mare număr de extracte vegetale pentru tratamentul afecțiunilor hepatice (inclusiv a hepatitei virale) s-a reușit identificarea, în ultimele două decenii, a unora dintre substanțele active conținute în plante și s-a lămurit, cel puțin în parte, mecanismul lor de acțiune.

Deoarece metodele de cercetare pe animale de laborator, pentru precizarea hepatitei experimentale prin administrarea repetată de tetraclorură de carbon sau de galactosamină au fost vii criticate și socotite ca neconcludente, s-a propus utilizarea, în acest scop, a faloidinei, peptidă toxică izolată din așa numita „Ciupercă albă” (*Amanita phalloides*) care crește și la noi.

Cercetătorii nefiind însă mulțumiți de testele pe animale, considerate costisitoare și subiective, au recurs la metode mai precise, respectiv la testări „in vitro”, folosind culturi primare de hepatocite.

Fără a intra în amănunte privind metodologia de cercetare modernă aplicată plantelor utilizate tradițional în afecțiunile hepatice, vom prezenta totuși cîteva date mai noi, în această direcție.

Astfel, așa numita silymarină obținută din Armurariu (*Silybum marianum*) s-a dovedit a fi un amestec de trei izomeri lignanflavonici. Substanța activă mai importantă este silybina, iar celelalte două sînt silydianina și silychristina. Alți compuși similari au fost izolați din varietățile cu flori albe ale acestei specii. Atît în testele „in vivo” cît și în cele „in vitro” rezultatele au fost similare pentru aceste grupe de substanțe, denumite flavonolignane. Mai mult, s-a reușit să se demonstreze că acțiunea silybinei de inhibare a faloidinei, este legată de receptorii membranei celulare. Tot silybina inhibă penetrarea în celulă a altei peptide toxice, alfa-amanitina, la nivelul nucleului celular. S-a mai demonstrat pe culturile de hepatocite că silybina stimulează sinteza proteinelor și prin aceasta, creșterea formării de noi celule hepatice. Este într-adevăr

miraculoasă această silybină, substanță capabilă a proteja membrana celulelor sănătoase de un factor hepatotoxic, de a stimula sau reface celulele hepatice afectate, ba chiar și de formare de noi celule hepatice.

În ceea ce privește acțiunea substanțelor active din Anghinare (*Cynara scolymus*) cunoscută și utilizată încă din Evul Mediu în tratamentul hepatopatiilor, s-a demonstrat recent că cynarina, substanța activă din plantă produce în tactul gastro-intestinal acid cafeic liber, un factor important hepatoprotector.

Multe specii de plante exotice, precum *Curcuma longa*, *Artemisia capillaris*, *Garcinia kola*, *Schizandra chinensis* utilizate în medicina tradițională au fost testate prin metode moderne de investigație care au dus la izolarea unor noi substanțe active cu acțiune hepatoprotectoare, hepatotrofică sau antihepatotoxică. În atenția cercetătorilor din țara noastră ar trebui să stea în acest sens, ultimele cercetări asupra speciilor *Bupleurum falcatum* și *Phytolacca americana*, plante care cresc și în România.

În ceea ce privește multimilenara plantă medicinală *Panax ginseng*, care în urma laborioaselor studii din ultimii ani s-a dovedit a fi o adevărată comoară terapeutică naturală în cele mai diferite afecțiuni, a intrat și în rândul hepatoprotectoarelor. Astfel, recent s-a demonstrat că unele saponozide din *Panax ginseng* au o acțiune remarcabilă hepatoprotectoare în cazurile de hepatită virală de tip B, forma cea mai severă, prin potențialul crescut de cronicizare și mai ales de malignizare a leziunilor hepatice.

Panax ginseng-ul, acest vechi remediu tradițional, poate fi dat ca exemplu al legăturii dintre vechi și nou în fitoterapie. Numai în ultimii 12 ani i s-au consacrat acestei plante „miraculoase” peste 150 lucrări științifice și simpozioane internaționale. Sute de cercetători și oameni de știință, în special din China și Japonia, au reușit în bună parte să elucideze misterele ascunse în rădăcina de ginseng, prin cele mai moderne metode de investigație fitochimică, biochimică, farmacodinamică și de farmacologie celulară.

Am ajuns și la momentul în care trebuie să ne întrebăm: care este stadiul actual de integrare a tradiționalului din țara noastră în fitoterapia modernă? În anii 1960—1980 multe dintre studiile întreprinse la noi în această direcție se aliniau la cele de pe plan internațional. Din păcate, în prezent, ca rezultat al lipsei de informații, a dezorganizării instituționale și a descalificării treptate a celor din învățământ, cercetare și industrie, în special după 1980, nivelul studiilor și cercetărilor în domeniul fitochimiei și farmacodinamiei au rămas mult în urma celor de peste hotare. În farmacologia celulară, în virusologie, în bacteriologie, în testarea „in vitro” a valorii terapeutice a bogatei flore medicinale românești și a studierii datelor din medicina tradițională, practic nu s-a înregistrat nici un progres în ultimii ani.

Vor trebui mulți ani de eforturi materiale și intelectuale pentru a recupera anii de stagnare sau chiar pierduți de științele medicale din țara noastră. Acest lucru este valabil nu numai pentru fitoterapie dar și pentru multe alte domenii ale științelor biologice, și nu numai.

Sperăm însă ca viitoarea generație de cercetători, (medici, farmaciști, biochimisti, fitochimiști, agronomi și farmacologi) să găsească resursele materiale, intelectuale și spirituale pentru a ieși din criza în care ne aflăm în prezent. Aceasta, în măsura în care, cei care se vor ocupa în

viitor de destinele acestei țări să-și dea seama că „inteligenta” este cea mai mare comoară cu care natura înzestrează un popor, iar sănătatea omului este cu adevărat darul cel mai de preț, fără de care nu sunt posibile progrese în nici un domeniu de activitate.

Capitolul II

Fitoterapia, generalități

În trecut termenul de fitoterapie era mai puțin utilizat. Se folosea în schimb, frecvent, cel de fitopatologie, care definea pe de o parte, metodele de tratament ale bolilor plantelor, iar pe de altă parte, în terapeutică umană și veterinară, prin același termen se înțelegea tratamentul afecțiunilor cu ajutorul plantelor. Astăzi, atât în limba română cât și în majoritatea limbilor de largă circulație, noțiunea de fitoterapie se referă la terapeutică cu ajutorul substanțelor active biosintetizate de celula vegetală. Mai mult decât atât, noțiunea de fitoterapie s-a extins de la clasicele „ceaiuri medicinale” la toate produsele farmaceutice (medicamente) în formula cărora intră plante medicinale ca atare, substanțe extractive sau substanțe active pure, obținute din regnul vegetal. Există și produse farmaceutice mixte, în formula cărora intră atât compuși de sinteză sau semisinteză, cât și unele substanțe active din plante. De acestea din urmă ne vom ocupa în măsura în care factorul terapeutic principal este substanța activă din plantă.

În lucrare am extins sfera noțiunii de fitoterapie prin asocierea la plantele medicinale clasice a plantelor alimentare (legume, fructe), care pot fi utile, atât profilactic cât și curativ, în conferirea stării de sănătate a organismului uman. Vom prezenta și rețete de aromaterapie, respectiv utilizarea uleiurilor volatile (sau esențiale, cum se mai numesc) în tratamentul numeroaselor afecțiuni. În lucrare vom utiliza un termen mai puțin cunoscut publicului larg „gemoterapie” care sugerează vindecarea unor afecțiuni cu ajutorul substanțelor active terapeutic existente în mugurii diferiților arbori sau arbuști.

Nu excludem din fitoterapia generală nici fitobalneologia, adică tratamentul cu ajutorul băilor de plante medicinale.

În ceea ce privește homeopatia, practică terapeutică ce se bazează și pe utilizarea mai multor substanțe active obținute din plante, o considerăm un domeniu special, deloc neglijabil, prin specificul ei, atât conceptual cât și practic.

În ultimul timp, în lume și bineînțeles și în țara noastră, pe baza unor vechi tradiții, au apărut produse apiterapeutice și apifitoterapeutice. Le recomandăm și pe acestea, cu condiția să fie rezultate dintr-o muncă de cercetare științifică și verificate atât „in vitro” cât și „in vivo”, prin metodologia științifică farmacodinamică și farmacologică. Și aceasta, deoarece suntem fermi împotriva diletantismului și empirismului în domeniul terapiei naturale. În acest sens vă relatăm o întâmplare relativ recentă, la care a participat unul dintre autorii lucrării pe care v-o prezentăm.

Câțiva practicieni, trei la număr, pretind că au „redescoperit” o plantă „miraculoasă” utilizată în medicina empirică de mult timp, indi-

cată în tratamentul unor afecțiuni hepatice. Au conceput în consecință și un „produs farmaceutic” pe care-l recomandă într-o mare varietate de boli ale ficatului, începând de la dischinezia biliară și până la ciroză. Întrebați „care este structura chimică a preparatului și corelația ei cu acțiunea farmacodinamică?”, au fost puși în imposibilitatea de a da un răspuns cât de cât științific, afirmând chiar că : „nu ne interesează compoziția chimică și nici acțiunea farmacodinamică, ne interesează faptul că medicamentul respectiv este eficient și se vinde bine”. Dacă acesta este punctul lor de vedere pragmatic, îi privește, dar noi, și ca noi mulți alții, nu-l putem accepta.

Revenind la obiectul capitolului de generalități, ne vom opri și asupra formelor de preparare a produselor fitoterapeutice, în lumina noilor date din acest domeniu al farmacologiei.

FORME FITOFARMACEUTICE DE UZ INTERN

Cea mai simplă formă de preparare și administrare a plantelor medicinale este masticarea plantelor. Vă rugăm să experimentați — dacă nu ați făcut-o până acum — această metodă simplă. De câte ori sunteți răciți și răgușiți, iar a doua zi va trebui să cântați (sau să țineți un discurs) luați câteva rădăcini de Nalbă mare (*Althaea officinalis*) pe care să le mestecați și apoi să înghițiți extractul conținut în cavitatea bucală prin masticare. Repetați procedeul de 3—4 ori și în ziua următoare. Veți constata că vocea vă este clară, aptă de a cânta sau de a ține un convingător și agreabil, discurs cel puțin ca sonoritate.

O altă formă simplă de administrare a plantelor este cea orală, sub formă de pulbere obținută dintr-o singură plantă sau un amestec de pulberi din mai multe plante, înghițite ca atare cu puțină apă, gem sau miere de albine. Pulberea se obține prin măcinarea diferitelor părți ale plantei (flori, frunze, tulpină, rădăcină). Extractia substanțelor active prin această cale de administrare a plantelor medicinale se realizează după ingerare, de către sucul gastric. Avantajul acestei forme de administrare a unui medicament fitoterapeutic constă în aceea că substanțele active, cele termolabile și cele care-și schimbă structura prin folosirea unor solvenți de extracție, nu vin în contact cu agenții fizico-chimici. De altfel și în alimentația normală se folosesc semințe ca atare, sau fructe ce conțin semințe : nuci, alune, arahide, floarea soarelui, etc., precum și fructe uscate sau deshidrate : smochine, stafide, curmale, prune, mere, etc.

Acest mod de administrare trebuie să aibă în vedere un factor foarte important și anume, puritatea materiei prime ce urmează a fi pulverizată. Plantele trebuie să provină din zone nepoluate și cât mai îndepărtate de așezările urbane sau rurale. Chiar și așa, înainte de uscare, plantele se vor spăla într-un curent de apă, la fel ca și zarzavaturile crude folosite pentru salate.

O formă farmaceutică mai nouă de administrare sunt comprimatele din pulberi de plante, obținute printr-o tehnologie simplă. Se recomandă drajefierea prin acoperirea cu o peliculă specială gastro-solubilă (de obicei dulce, rareori insipidă) a comprimatelor. Comprimatele din pulberi de plante prezintă avantajul unei dozări precise, posibilitatea controlului analitic, stabilirea termenului de valabilitate și prezentarea într-un ambalaj modern (celofan ștanțat, foliole de aluminiu, material plastic, în flacoane de plastic sau de sticlă).

Soluțiile extractive apoase, se prepară din diferite părți de plantă sau amestecuri de plante medicinale, utilizând ca solvent apă, preferabil distilată sau dedurizată. În apă se dizolvă însă numai substanțele active hidrosolubile la un pH apropiat de cel neutru. De aceea, în unele cazuri se recomandă alcalinizarea ușoară a apei cu bicarbonat de sodiu sau acidifierea cu acid citric. Necesitatea schimbării pH-ului era intuită și de populațiile foarte vechi, care în medicina tradițională recomandau adăugarea în „fierturile” lor a unei cantități mici de cenușă. Procedul de alcalinizare se utilizează și în zilele noastre de către masticatorii de Betel, de *Arca catechu* sau de alte plante conținând alcaloizi.

Gustul neplăcut al unor soluții extractive apoase, după filtrare, se poate corecta prin îndulcire, după gust, cu zahăr sau miere. În diabet, obezitate, în gastritele hiperacide și în colitele de fermentație, soluțiile extractive apoase nu se vor îndulci sau dacă operațiunea de îndulcire se impune, se va recurge numai la zaharină sau la ciclamatul de sodiu. Soluțiile rezultate prin acest tip de extracție se vor prepara zilnic și nu se vor păstra mai mult de 12 ore. Nu se recomandă adăugarea de conservanți care să împiedice dezvoltarea microorganismelor responsabile de apariția procesului de fermentație.

Care sunt și cum se prepară soluțiile extractive apoase?

Infuzia se prepară în modul următor : se încălzește apa până la fierbere. În infuzor, care de obicei este o cană de 200—250 ml din porțelan, faianță sau lut smălțuit, se toarnă apa clocotită, pentru a încălzi recipientul. După un minut, se pune apa la fiert. În infuzor se pun 1—2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită. În cazul în care se utilizează plante crude, cantitatea de plantă este dublă sau triplă. Peste plante se toarnă apă clocotită, iar vasul de infuzare se acoperă cu o farfurioară. După 15 minute de infuzare, lichidul rezultat se filtrează printr-o strecurătoare acoperită cu tifon, după care plantele din tifon se storc. În unele cazuri se recomandă ca plantele uscate, în special cele mai dure, să fie umectate cu trei părți apă caldă la o parte plantă uscată, înainte de infuzare, timp de 5 minute.

În general infuzarea se recomandă părților de plantă care au pereții celulari mai subțiri, și fără îngroșări secundare, cum sunt florile, frunzele, părțile aeriene subțiri ale plantelor, chiar și unele fructe.

Decoctul, cunoscut și sub numele de fiertură, se realizează în modul următor : planta mărunțită se introduce de la început în apă rece, apoi se pune la fiert, până când apa dă în clocot. Se lasă apoi la foc domol, încă 15—30 minute. În mod obișnuit cantitatea de plantă este aceeași ca și la infuzare, respectiv 1—2 lingurițe părți de plantă la 200—250 ml. apă. Decoctul se filtrează fierbinte și se completează cantitatea de apă evaporată prin fierbere, cu apă clocotită, până la volumul inițial.

Extracția apoasă prin decoctie se recomandă în general pentru rădăcini și coji, respectiv acele organe ale plantei care au membrana mai groasă și prin care difuziunea substanțelor active se face mai greu. Mai rar, acest procedeu se recomandă în cazul florilor, frunzelor, rămurelelor sau fructelor, în special când urmărim ca în extractul apos să rămână prețioasele uleiuri volatile.

Maceratul la rece. Unele substanțe active se extrag mai bine la rece (caldura le precipită) decât prin infuzare sau decoctie. Maceratul la rece se prepară din rădăcini, tulpinițe, frunze sau semințe. Plantele se spală în prealabil într-un curent de apă rece. Dacă este nevoie, se mărunțesc. Se pun în apă rece (potabilă) la temperatura camerei (18°—21°C)

conform cantităților indicate în rețetă, timp de 4—8 ore, agitând din când în când flaconul. Nu trebuie depășit timpul de opt ore deoarece, peste acest timp, se pot dezvolta diverse microorganisme. Practic, părțile de plantă se pun la macerat seara târziu, iar a doua zi dimineată se filtrează prin tifon simplu. Maceratul astfel obținut va fi păstrat la loc rece sau în frigider, dar nu mai mult de 48 ore. Acest procedeu de extracție se recomandă pentru plantele care conțin mucilagii, derivați poliuronici sau substanțe termolabile, așa cum este cazul rădăcinii de Nalbă mare (*Radix Althaea*)*, semințelor de In (*Semen Lini*) frunzelor și rămurelelor de Vâsc (*Folium cum stipites Visci*).

Siropurile, sunt soluții extractive apoase (infuzii, decocturi, macerate la rece) la care se adaugă o cantitate mare de zahăr, astfel încât, concentrația acestuia să fie de 640 g zahăr la 360 g lichid. Adaosul ridicat în zahăr este menit, pe de o parte să fie un corectiv al unor gusturi neplăcute (astringente, amare etc) iar pe de altă parte, să exercite un rol conservant al produsului care de obicei se administrează în cantități mici, dar pe o perioadă mai îndelungată de timp. Se are în vedere și aportul bogat energetic al zahărului, siropurile recomandându-se de aceea nu numai copiilor și convalescenților, ci și persoanelor cu stare de slăbiciune fizică. Siropurile se pot prepara în casă sau pot fi procurate de la farmacii, unități de desfacere a produselor Plafar, sau de la alte unități autorizate.

Recomandare importantă : nu folosiți niciodată siropuri cu arome, coloranți sau conservanți sintetici, oricât de atrăgătoare ar fi eticheta, ambalajul sau reclama lor comercială. Toate acestea, ca multe altele, sunt corpuri străine, nocive, introduse în organism zi de zi.

Este preferabil să preparați în casă siropuri naturale din zmeură, căpșuni, fragi, cireșe, vișine, cătină, caise, piersici, lămâi, portocale sau alte fructe. Metoda este simplă; prin presare, stoarcere sau la Turmix se obține în prima fază sucul natural din fructe. Acestuia i se adaugă zahăr în proporția menționată (640 g zahăr la 360 g suc de fructe). Practic, această concentrație se recunoaște prin faptul că la fundul sticlei în care a fost preparat siropul rămâne un reziduu de zahăr nedizolvat, de cca 1 cm. Mult superior calitativ este siropul preparat cu miere. În acest caz, pentru asigurarea conservabilității se folosește combinația de o treime suc de fructe cu două treimi de miere sau și mai clar, o parte suc de fructe la trei părți miere. În acest fel se asigură o conservabilitate nelimitată, însă procedeul este mult mai scump decât în cazul în care se prepară siropuri cu zahăr. Dar nu trebuie uitat că „prețul sănătății este proporțional cu investiția”.

În încheierea expunerii privind soluțiile extractive apoase, se impun unele precizări.

Este indicat să se respecte pentru fiecare plantă sau organ de plantă modul și tehnica de preparare a soluției extractive prin infuzare, decoctie sau extracție la rece. Metodologia de obținere a acestor simple forme de preparate farmaceutice are la bază un studiu complex și cercetări laborioase. Dar, fiindcă cel mai convingător argument este cel subiectiv, cel personal, vă propunem să faceți un experiment simplu. Faceți o infuzie din fructe de Chimion, Anason sau Fenicul. Veți obține o licoare

* Denumirea materiilor prime începe la fel ca și în limba română cu organul de plantă și nu invers, cum se utilizează, în alte limbi străine (în afara celei latine): germană engleză, maghiară etc. Exemplu : *Radix Althaeae* și nu *Althaeae Radix*.

deschisă la culoare, plăcut mirositoare, cu gust și aromă subtilă. Faceți și un decoct din aceleași fructe și veți obține o licoare mai închisă la culoare, cu gust astringent și grețos, în care aroma caracteristică acestor fructe este aproape complet volatilizată prin fierbere prelungită și înlocuită cu un ulei gras, taninuri sau alte substanțe nedorite. Sunt însă și cazuri inverse. Astfel, un extract apos făcut din coaje de Crușin prin infuzare, va avea un efect laxativ sau purgativ foarte slab, deoarece substanțele cu acțiune purgativă (oximetilantrachinonele) nu ajung să fie extrase decât parțial. În schimb prin decoctie, extracția substanțelor active este aproape totală, ducând la efectul terapeutic urmărit.

Soluții extractive hidroalcoolice. Sunt forme farmaceutice în care plantele sunt macerate sau percolate într-un amestec de apă și alcool, cu o concentrație mai mare în alcool în cazul tincturilor, sau mai redusă, în cazul vinurilor medicinale.

Tincturile. Din plantele mărunțite sunt extrase substanțele terapeutice, prin macerare cu alcool alimentar în diverse concentrații (45°, 60°, 70°) de regulă pe o durată de timp variind între 8—10 zile. Este procedeul cel mai simplu care poate fi efectuat și în casă. Important este să se țină seamă de cantitatea de plantă ce urmează a fi extrasă, de concentrația alcoolului (care diferă de la caz la caz) și de timpul de extracție. Operațiunea se execută în vase de sticlă bine închise. Agitarea, pentru o bună extracție, este necesară de cel puțin trei ori pe zi, pe toată durata extracției. O metodă mai rapidă este prepararea tincturilor prin percolare simplă sau multiplă, metodă curent aplicată în farmacii, laboratoare galenice sau în instalații industriale. Aparatul de extracție este simplu și se numește percolator. De fapt percolatorul este un cilindru trunchi-conic confecționat din sticlă, fier smălțuit sau material inoxidabil, prevăzut cu un robinet. La partea inferioară a percolatorului se aranjează câteva runde de hârtie de filtru cu vată între ele. Se pune materia primă, respectiv plantele care urmează a fi extrase și care în prealabil au fost umectate cu solventul de extracție (alcool la concentrația indicată în formula de preparare). Deasupra se adaugă amestecul de alcool/apă până la umplerea percolatorului, robinetul inferior fiind închis. După aproximativ o oră, se deschide puțin robinetul, sub care este un borcan sau vas de sticlă în care se colectează tinctura obținută, picătură cu picătură. Dacă materia primă, respectiv planta nu a fost complet extrasă, se adaugă alcool diluat până la epuizarea substanțelor active pe care intenționăm să le extragem.

O metodă mai rapidă de obținere a tincturilor, de data aceasta la scară industrială este turboextracția sau vibroextracția; ea necesită însă o aparatură specială.

Tincturile, sub aspectul tehnologiei farmaceutice și a modului de administrare, prezintă unele avantaje față de soluțiile extractive apoase prin aceea că extracția în mediu hidro-alcoolic este completă, conservabilitatea de lungă durată, iar administrarea sub formă de picături mult mai simplă. Tincturile se recomandă tuturor, indiferent de vârstă și în special celor cărora le este contraindicat aportul ridicat de lichide, cum sunt hipertensivii sau cei cu edeme datorate unor afecțiuni cardiace sau renale.

Vinurile medicinale. Deși este o formă farmaceutică veche, considerată de unii chiar depășită, vinul medicinal este și rămâne un remediu terapeutic, dacă nu major, cel puțin adjuvant. Extracția se realizează în mediu hidroalcoolic slab, la un pH ușor acid; gustul plăcut al produsului (în funcție de vinul utilizat) și modul de administrare simplu, îl fac agree-

bil oricărui adult. Nu se recomandă însă la copii, tocmai din cauza conținutului său în alcool. Pentru preparare, plantele mărunțite se macerează timp de 7—10 zile în vin (de bună calitate și bine stabilizat) în concentrații de 30—50 g plantă, la un kg. de vin. Operația următoare este filtrarea. Deoarece vinurile medicinale tonice folosesc de obicei plante medicinale amare ca stimulente ale apetitului, pentru corectarea gustului se adaugă glicerină (de uz intern), zaharină sau ciclamat de sodiu. Administrarea lor ca tonic-aperitive se face înaintea meselor principale, în cantitate de 30—50—100 ml. Vinurile medicinale nu le sunt recomandate bolnavilor cu afecțiuni hepatice, cu gastrite acide, cu ulcer gastric sau duodenal.

Cidrurile. În limbajul curent se întâlnesc sub denumiri improprii, gen „vin de măceș”, „vin de coacăze” etc. Este bine știut însă de toată lumea că vinul se obține numai din struguri; de aceea toate celelalte băuturi slab alcoolice obținute din diferite fructe prin fermentație alcoolică se încadrează în termenul de cidruri. Au gust plăcut și unele proprietăți terapeutice tonifiante, datorate substanțelor active, hidrosolubile, care nu se alterează prin fermentație. Ele se pot prepara și în casă și se pot folosi în cantități moderate, de cca 50 ml pe zi, ca tonice-aperitive, stimulând pofta de mâncare. Deși au un conținut redus în alcool, ele nu se recomandă copiilor, ci numai adulților.

Cidrurile se prepară din mere dulci, din coacăze roșii sau negre, din vișine, smochine, din unele specii medicinale ca pseudo-fructele de Măceș, fructele de Porumbar, fructele de Cătină, din florile de Soc sau din alte plante. Redăm câteva rețete ale unor astfel de preparate :

Cidrul de măceș, se prepară fie din 1 kg. pseudofructe uscate de Măceș sau 1/2 kg. pulpă uscată (fără semințe) fie din 1/2 kg. pseudofructe proaspete la 10 litri apă fiartă și răcită, la care se adaugă 2,8 kg. zahăr, 30—50 g drojdie de bere și sucul de la două lămâi. De obicei cidrul se prepară în damigene prevăzute cu dop etanș și tub de fermentație, prin care se elimină bioxidul de carbon. Fermentația durează 4—6 săptămâni, în funcție de temperatura camerei. În primele 2 săptămâni damigeana se agită ușor. După terminarea fermentației (prin tubul de fermentație nu se mai elimină bioxid de carbon) cidrul devine limpede. Se trage în sticle cu ajutorul unui furtun, iar sticlele se astupă bine și se păstrează la loc răcoros. În cidrul de măceș o bună parte din vitamina C se păstrează activă și după fermentație.

Cidrul de porumb din fructele de Porumbar (*Fructus Pruni Spinosae*) conțin cantități apreciabile de vitamine, dar au un gust mai astringent decât cel de măceș, datorită conținutului ridicat în tanin. Se prepară la fel ca și cidrul de măceș, utilizând însă 3 kg. fructe la 10 litri apă. Fructele se culeg toamna târziu, după primul îngheț. Se pot folosi și fructe uscate (1,2 kg la 10 litri apă). Se recomandă în special celor care suferă de colită cronică.

Cidrul din fructe de Cătină se prepară din 400 g fructe uscate sau 1 1/2 kg. fructe proaspete la 10 litri apă și 3 kg. zahăr. Se procedează la fel ca și la cidrul de măceș, fermentația durând 15—20 zile. La suprafață se formează de obicei o peliculă uleioasă care se alege separat și se păstrează pentru tratamentul rănilor greu vindecabile sau al arsurilor severe, cazuri în care lichidul uleios se aplică direct pe lagă.

Cidrul de flori de Soc. Se prepară din aproximativ 80 g. flori proaspete (2—3 umbele mari) curățate de peduncul (care-i conferă un gust amar) sau din 15—20 g flori de Soc uscate, necesare pentru o rețetă

care mai cuprinde 5 l apă și 1 kg. zahăr. Toate se fierb până la primul clocot. După răcire se adaugă sucul de la două lămâi, puțină coajă de lămâierasă și 10—15 grame drojdie de bere. După 5—6 zile de fermentație se obține o băutură ușor șampanizată, plăcută la gust, cu efecte diuretice, sudorifice și depurative. Se păstrează în sticle bine închise, ținute la rece sau chiar în frigider.

O variantă a cidrului din flori de Soc este socata lipsită de alcool. Se prepară din flori proaspete, recoltate de pe 8—10 umbele, care se pun în 10 litri apă; se adaugă 1—2 kg. zahăr, sucul de la două lămâi și puțin din coaja lor. Se agită de 4—5 ori pe zi, iar după 2—3 zile se trage în sticle, dar numai după ce se strecoară cu o pâlnie prevăzută cu strecurătoare sau tifon. Se păstrează la frigider. Fiind lipsită de alcool, acest tip de socată se recomandă și copiilor.

Alte forme de administrare internă. În tehnologia farmaceutică există numeroase alte forme fitoterapeutice, care necesită însă instalații speciale pentru realizarea lor. Ne referim la **extractele fluide** (moi sau uscate), la **pulberile liofilizate** din soluții extractive și la **ceaiurile medicinale „instant”** folosite în ultimul timp din ce în ce mai mult.

Acestea din urmă reprezintă extracte apoase sau hidroalcoolice din plante care apoi se liofilizează sau se atomizează în scopul conservării pe o durată mai îndelungată de timp. Printr-un proces tehnologic larg răspândit astăzi în lume ele se granulează fin și astfel se păstrează până la momentul folosirii lor prin dizolvare în apă caldă sau chiar rece, așa cum se procedează și cu cafeaua solubilă (cunoscută la noi mai ales sub denumirea de Nescafe).

Tot în industria farmaceutică se prepară comprimate, drajeuri, gelule, soluții injectabile și altele, în compoziția cărora intră extracte totale sau substanțe active pure de origine vegetală. Tuturor acestora li se pot adăuga dextroză, arome naturale și coloranți inofensivi biologici, spre a le conferi un gust și un aspect agreabil, făcându-le astfel mai ușor acceptate atât de adulți, cât mai ales de copii (repulsia acestora pentru multe medicamente fiind bine cunoscută).

Se folosesc astăzi din ce în ce mai mult **sucuri proaspete**, atât din unele plante medicinale cât mai ales din fructe și legume.

FORME FITOFARMACEUTICE DE UZ EXTERN

Unguentele sunt preparate de consistență semisolidă, formate dintr-o „bază de unguent” (vaselină, grăsimi hidrogenate, lanolină, ceară, untură etc.) în care se încorporează tincturi din plante, extracte fluide (moi sau uscate) sau pulberi de plante. În cazuri speciale se pot încorpora și substanțe active pure. Unguentele sau alifiile sunt destinate exclusiv uzului extern. În ultimul timp s-au produs diferite „baze de unguente” din geluri hidrosolubile, care prezintă avantajul că au o mai mare putere de penetrare a tegumentelor și mucoaselor, nu pătează îmbrăcămintea și sunt ușor lavabile.

La unguentele clasice folosite în timpul verii (la noi) sau în orice anotimp (în zonele tropicale sau ecuatoriale) se adaugă o cantitate mai mare de ceară, parafină sau stearină, pentru a le asigura consistența crescută.

În cazul în care unguentele au fost preparate pe bază de grăsimi animale sau vegetale, conservarea lor este limitată.

Tot în această grupă intră și supozitoarele, care se prepară fie în farmacii, fie în industria de medicamente și se administrează exclusiv pe cale externă (prin introducere intraanală sau intravaginală).

Uleiurile medicinale (nu trebuie confundate cu uleiurile volatile obținute din plante prin antrenare cu vapori de apă sau prin alte procedee) reprezintă o formă de macerare a plantelor în ulei comestibil de Floarea soarelui, arahide sau de măsline. Durata macerării este de 4—6 săptămâni. Există însă și un procedeu mai rapid de preparare a acestora. În acest caz, plantele se umectează în prealabil cu alcool concentrat și se țin într-un vas închis 10—12 ore. Se adaugă uleiul comestibil, fierbându-se apoi pe baia de apă timp de 2—3 ore. Se lasă în repaos 2—3 zile, după care se filtrează. Se păstrează în sticle bine închise, la întuneric și la loc răcoros. Astfel se prepară uleiul de Sunătoare, de Muștel, de Coada șoricelului sau din alte plante. Se folosesc sub formă de pansamente locale pe răni, arsuri, eczeme etc.

Cataplasmele (prișnițele) se obțin fie din frunzele proaspete de plante, fie din semințemăcinate (Muștar, In) care se amestecă cu apă caldă, până se obține o pastă care se pune în tifon dublu sau într-o pânză curată. Cataplasmele care se aplică pe zona în care se manifestă afecțiunea au fie efect emolient și antiinflamator (scurtând timpul de evoluție a unor abcese) fie efect revulsiv, activând circulația periferică.

Băile cu plante*. Se bazează în principal pe acțiunea directă la nivelul tegumentelor sau al mucoaselor a diferitelor substanțe active din plante (obținute prin extracție apoasă) cu efecte atiseptice, antiinflamatoare, cicatrizante, sedative, etc. Băile cu plante sunt utile în boli de piele sau chiar în unele afecțiuni interne. Tegumentele și mucoasele fiind destul de permeabile pentru numeroase substanțe active din plante, acestea pot ajunge în zone mai profunde (explicându-se astfel bunele rezultate obținute în gută și în boala reumatismală). Transportate de curentul sanguin ele pot ajunge în întreg organismul, făcându-le utile și într-o serie de boli interne.

Substanțele active se pregătesc în infuzii sau decocturi concentrate, care se introduc în apa de baie, după filtrare. Un alt procedeu, recomandă ca plantele mărunțite, să fie introduse într-un săculeț de tifon care se infuzează sau se fierbe în 5 litri de apă. Infuzia, decoctul sau săculețul de tifon cu plante se răstoarnă în apa din cada de baie. Durata băilor de plante va fi de 20—30 minute. Se fac cure de cel puțin 5—7 băi, la interval de 2 zile. Băile medicinale se mai pot face și cu uleiuri volatile în proporție de 5—10% ulei, dizolvate în alcool concentrat.

Atât băile parțiale cât și băile generale cu plante se fac după o baie prealabilă de igienă corporală, prin care se îndepărtează sebumul (depozitul gras de pe piele) care astupă spațiile intercelulare ale dermei. Apa se aduce la o temperatură convenabilă și confortabilă organismului, pentru a realiza vasodilatația periferică accentuată, capabilă să favorizeze resorbția substanțelor active din plante. Pentru băi generale se recomandă prepararea unei infuzii sau decoct concentrat, folosind pentru fiecare litru de apă 30—50 g amestec de plante. Pentru o cadă de baie obișnuită sunt necesari 5 litri infuzie sau decoct concentrat.

În cazul băilor locale sau parțiale (care interesează o anumită zonă a corpului) cantitatea de plante utilizate nu va fi mai mare de 20—50 g

* Fitobalneologiei îi vom consacra un capitol separat în lucrare.

la un litru apă. Băile locale se aplică la o temperatură de maximum 40°C și sunt indicate în plăgi purulente, afecțiuni articulare, hemoroizi, ulcere varicoase.

Oțeturi aromatice. Sunt o formă farmaceutică obținută prin macerarea plantelor aromatice în oțet de vin. În acest scop se folosesc 50—100 g plantă (mărunțită) la un litru de oțet. Macerarea durează 7—8 zile, după care conținutul se filtrează prin presare. Soluția extractivă hidroacetică se folosește pentru fricțiuni locale sau generale. Oțetul de trandafiri, atât de utilizat în deceniile precedente, reprezintă cea mai cunoscută formă a acestei grupe de soluții de uz extern.

Inhalațiile. Ele reprezintă o formă de administrare a uleiurilor volatile din plante prin tractul respirator. Se prepară fie din plante aromatice prin infuzare, fie din uleiuri volatile, puse direct în apa clocotită. Pacientul stă cu capul deasupra vasului în care s-a preparat infuzia sau s-au turnat 20—30 picături dintr-un ulei volatil. Capul se acoperă cu un prosop, în așa fel încât pierderile de uleiuri volatile să fie cât mai mici. Inhalațiile sunt utile în rinite, sinusite, laringite, traheite, bronșite, astm bronșic, etc.

Gargarismele. Reprezintă o cale de dezinfectare a cavității bucale și a faringelui cu ajutorul unor infuzii sau decocturi obținute din plante. În timpul gargarei, prin mișcările limbii, lichidul ajunge și în regiunea amigdalelor. O astfel de dezinfecție locală se recomandă în stomatite, gingivite, amigdalite, abcese dentare și în aftoze bucale, atât la adult cât și la copil.

Redăm mai jos câteva aprecieri cantitative de care trebuie ținut cont în practica fitoterapică.

1. Cantități aproximative de materie primă vegetală uscată și mărunțită :

— o lingură de supă conține : flori = 3—4 g ; frunze = 2—3 g ; părți aeriene de plantă = 4—5 g ; rădăcini, rizomi = 5—7 g ; fructe = 5—6 g ; scoarță plantă, coji = 6—7 g.

— o linguriță : cca 1/2 lingură.

2. Pentru lichide :

— o cană obișnuită conține 200—250 ml ;

— un pahar = 150 ml ;

— tincturile : 60 picături, reprezintă cca 1 g.

În cazul plantelor medicinale cu substanțe puternic active, cântărirea de precizie este absolut obligatorie.

Capitolul IV

Plante recomandate în bolile aparatului cardio-vascular

Frecvența bolilor cardiovasculare este din ce în ce mai mare, în special la vârsta a doua, adică între 40—50 ani ; îngrijorătoare este însă coborârea vârstei apariției primelor simptome ale bolilor cardiovasculare chiar sub vârsta de 40 de ani. Aceste boli sunt caracteristice țărilor puternic industrializate, cu standard de viață ridicat, unde însă tributul plătit confortului și bunei stări materiale este principalul factor favorizant

al acestei grupe de afecțiuni. În principal acești factori sunt stressul, relațiile inter umane contradictorii și dure, supraalimentația, sedentarismul, alcoolismul și nu în ultimul rând, uzul și mai ales abuzul de tutun.

În terapia acestui tip de afecțiuni, plantele medicinale și produsele farmaceutice obținute din ele joacă un rol deosebit. Numeroase medicamente, ca cele obținute din Degețelul roșu, (*Digitalis purpurea*) Degețelul lînos (*Digitalis lanata*) Lăcrămioare (*Convallaria majalis*) cele din speciile exotice de *Strophantus* (*Strophantus gratus*, *Strophantus hispidus* și *Strophantus kombe*) *Rauwolfia serpentina*, Saschiu (*Vinca minor*) Ruseuța de primăvară (*Adonis vernalis*) și altele sunt folosite și în prezent pe scară largă în tratamentul bolilor cardio-vasculare; unele dintre ele sunt chiar de neînlocuit.

Alături de acestea, numeroase alte plante pot fi folosite cu bune rezultate, ca adjuvante, în cure de lungă durată sau în pauzele tratamentului de bază precris de medic. De la caz la caz, plantele se folosesc sub formă de infuzie sau decoct, simple sau combinate din mai multe plante (ceaiuri medicinale sau amestecuri de plante), sub formă de tincturi sau pulberi de plante (în cazul în care consumul de lichide este limitat). Ceaiurile medicinale, după preparare, se pot îndulci cu miere sau zahăr, cu excepția cazurilor în care afecțiunile cardio-vasculare sunt însoțite și de alte boli (diabet, obezitate, ulcer).

În afara utilizării în scop terapeutic cardiovascular a plantelor, nu trebuie omis faptul că legumele și fructele constituie și importanți factori nutritivi, în acelaș timp și adjuvanți terapeuici.

Tochmai din aceste considerente nu trebuie neglijată în bolile cardio-vasculare - nici dieta-vegetariană. În concepția orientală (ayurvedică) a dietei - ale căror principii le-am împrumutat și noi - în afecțiunile aparatului cardiovascular, în general, este indicată o alimentație bogată în produse de origine vegetală. Dintre acestea se recomandă în mod special Salata verde, Leușteanul, Sparanghelul, Usturoiul, dar și Grâul, Orezul, fulgii de Orz, legume fierte (Fasole boabe, Linte, Mei); dintre fructe, cele mai indicate sunt cele cu gust acrișor sau chiar acru (mere Crețești sau Renete, portocale, lămâi). Sunt recomandate însă și unele produse de natură animală: lapte (diluât 1/2 cu apă), unt, iaurt (dar în cantități mici).

În mod deosebit, bolnavilor cu suferințe cardiovasculare, ca de altfel într-o măsură importantă și celor cu suferințe renale, li se recomandă ca nucile să nu lipsească din alimentație. Aceasta, pe de o parte, datorită conținutului bogat în acizi grași-nesaturați, în vitamina B₁, B₂, în acizi nicotinic, pantotenic, în săruri de calciu, magneziu, fier, cupru, mangan, fosfor, sulf și altele, pe de altă parte, nucile au un scăzut conținut de clorură de sodiu.

De altfel, cei ce s-au apropiat mai mult de medicina naturală, de principiile sale, și mai ales de rețetele culinare recomandate, știu că nucile constituie unul din alimentele de bază al multor regimuri vegetariene utilizate ca factori terapeuici în diverse boli.

În această concepție dietetică, o serie de produse alimentare îi sunt interzise bolnavului cardiovascular, după cum urmează: băuturile fierbinți, inclusiv ceaiul și cafeaua, băuturile alcoolice, carnea (prăjită sau preparată cu sos) peștele, grăsimile animale (untul în exces, untura), condimentele (în special ardeii iute), murăturile, soia și în general plantele cu tuberculi comestibili.

AFECTIUNI CARDIACE CU SUBSTRAT NERVO

În această subgrupă de afecțiuni cardiovasculare se recomandă plante cu acțiune sedativă generală. Ele au efecte favorabile în multe tulburări neurovegetative ale inimii, cunoscute sub denumirea de nevroză cardiacă (tulburări de ritm cardiac însoțite sau nu de palpitații și de senzație de durere precordială). În astfel de cazuri, ceaiurile medicinale sau tincturile se vor administra și în timpul zilei, dar neapărat ultima administrare se va face seara, înainte de culcare.

Dintre cele mai comune plante medicinale utilizate în afecțiunile cardiace cu substrat nervos se recomandă următoarele :

Păducelul (*Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha*, sau alte specii).

Atât florile, frunzele ce însoțesc inflorescența cât și fructele mature conțin crataeguslactone, substanțe de natură purinică, care au proprietatea de a stimula activitatea cardiacă, similare cafeinei, cu acțiune asupra vaselor sanguine, a miocardului și asupra centrilor nervoși vasculari.

În special în flori, se găsesc substanțe de natură flavonică (flavone) care au rol P-vitaminic, de importanță deosebită în metabolismul mineralelor, microelementelor și a respirației celulare. În același timp, flavoanele din Păducel diminuează tensiunea arterială, stimulează funcția miocardului și tonifică pereții capilarelor. De altfel, în capitolul precedent am subliniat importanța specială care se acordă flavonoidelor, tocmai datorită reducerii permeabilității și fragilității vaselor capilare.

Indicațiile fitoterapeutice sunt multiple și se referă la tulburări circulatorii care survin în special la persoanele mai în vârstă și care se manifestă prin durere angioasă precordială, tahicardie, anxietate (teamă, neliniște, frică) vertij și dispnee. Se recomandă și în hemiplegii, ca și în ateroscleroză.

Preparatele pe bază de Păducel acționează și ca vasodilatatoare coronariene. Dar ele au acțiune favorabilă și în hipertensiunea arterială, prin substanțele active pe care le conține această miraculoasă plantă medicinală. După primele zile de la administrarea preparatelor din această plantă, dispar sau se ameliorează simțitor tulburările de ritm cardiac.

Florile, frunzele și fructele acestui arbust sunt indicate în special persoanelor slăbite, mai în vârstă sau senile. Pe drept cuvânt fitoterapia numește preparatele pe bază de Păducel „laptele bătrânilor”.

De asemenea această plantă este indicată și în tulburările cardiace care însoțesc menopauza ; este recomandată și copiilor care prezintă insuficiență circulatorie secundară afecțiunilor de natură infecțioasă (în special în sindromul cardiovascular din bolile infecto-contagioase).

Tratamentul cu infuzii sau tinctură de Păducel, pentru a se dovedi eficient, trebuie urmat cel puțin 6 luni pe an.

Dar Păducelul și produsele terapeutice derivate din el, au și numeroase și importante contraindicații.

Sub nici un motiv, ele nu vor fi administrate bolnavilor care prezintă edeme cardiace, cardiopatii valvulare, ca și alte afecțiuni cardiace, aflate în stadii avansate de evoluție.

Modul de preparare și administrare

— Infuzia se prepară dintr-o linguriță flori cu frunze de Păducel sau 2 lingurițe fructe la o cană cu apă.

Dintr-o astfel de infuzie bolnavul va consuma două căni pe zi (una în timpul zilei, iar cea de-a doua seara, înainte de culcare) încet, înghițitură cu înghițitură.

— Tinctură, care se prepară din 20 g flori cu frunze, prin macerare timp de 10 zile în 100 ml alcool de 60°—70°. Se iau de 3 ori pe zi câte 10—15 picături în puțină apă sau într-o linguriță cu zahăr.

— Pulberea din flori și frunze se administrează de 3 ori pe zi, câte 2 vârfuri de cuțit, amestecate în miere, închise în capsule operculate sau în casete de amidon.

În cazul în care se folosesc fructele de Păducel, pentru toate preparatele, cantitatea de fructe va fi dublă față de cea de flori și frunze

Produse farmaceutice pe bază de Păducel

Românești : Extraveral, Sedocalm, Hipotens, Tinctură Crataegus. Ceaiuri medicinale Plafar : Antiasmatic, Calmant și Calmant împotriva tulburărilor cardiace.

Străine : Adenylocrat, Adenylocrat Liquidum, Arnitaegus, Crataegut, Crataegysat, Cratamed, Crataezyma Aa-hertz plus, Korodin, Oxacant-sedativ, Cratylen, Diocard, Salus-Weissdorn Tropfen și alte peste 30 produse fitofarmaceutice.

Talpa găștii (*Leonurus cardiaca*, *Leonurus villosus*) din care se folosesc numai părțile superioare ale plantei, recoltate în timpul înfloririi, fără părți lignificate sau rădăcini.

Această plantă conține 0,050—0,070% alcaloizi (stachydrină, betonicină și turicină) glicozide cardiotonice (similare ca acțiune cu cele din speciile de *Strophantus*) substanțe amare cu structură sterolică, flavonoide etc.

Denumirea științifică și unele denumiri populare ne atrag atenția că efectele terapeutice ale acestei plante medicinale erau cunoscute de multă vreme și că planta era utilizată atât în afecțiunile cardiace cu substrat nervos cât și ca sedativ general, mai puternic chiar decât Valeriana, atât de binecunoscută și de larg utilizată chiar și astăzi.

Se recomandă în tulburările de climacteriu și în stările de anxietate. Cercetări farmacodinamice recente au confirmat acțiunea inhibitoare a preparatelor de Talpa găștii asupra S.N.C., (în special asupra centrului respirator) acțiune hipotensivă și vaso-constrictorie periferică, acțiune diuretică, acțiune cronotrop-negativă asupra cordului (reduce ritmul contracțiilor cardiace). Acțiunea cardiacă a extractelor obținute din Talpa găștii se manifestă prin excitare centrală vagală. Extractele apoase obținute prin infuzie sau decoctie din florile și frunzele de Talpa găștii, nu cuprind întregul spectru de acțiune farmacodinamică pe care le dovedesc extractele hidroalcoolice (tincturi) sau pulberea de plantă, administrată ca atare.

În dozele terapeutice indicate în diferite formule, nu se constată efecte secundare. Dar în cantități mai mari decât cele terapeutice pot apare efecte nedorite ca vărsături, colici, scaune sanguinolente și senzație de sete continuă. În homeopatie se recomandă ca tinctura de bază să fie preparată din plantă proaspătă. Se folosește tinctura bază sau diluțiile D₁ sau D₂, în doză de 10—15 picături de 2—3 ori pe zi, în insuficiența cardiacă, în nevroze și în tulburările de climacteriu (menopauză).

Mod de preparare și administrare

— Infuzie : o linguriță plantă mărunțită la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi (dintre care una seara) timp de o săptămână, cură repetată din două în două luni.

— Tinctură : 20 g plantă uscată, se macerează timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70° ; se iau câte 20—40 picături de 2—3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Tinctura dă rezultate bune și în combaterea meteorismului abdominal.

— Pulberea din flori și frunze : câte un vârf de cuțit de 4 ori pe zi, timp de 2 săptămâni.

Produse farmaceutice pe bază de Talpa găștil

Românești : Hipotens, Sedocalm, Ceaiurile Plafar : Antiasmatic, Anticolitic, Ceai calmant, Ceai calmant împotriva tulburărilor cardiace și ceai sedativ.

Străine : Concardisett Diffucord, Oxacant, Ehtrospartin Elero-Cor, Crataezyma, Oxacant-sedativ, Cardiseten, Herz-Stabilisator capsule, Hermes Herz-Kreislauf Tee nr. 10, Kneipp Herz-und Kreislauf Tee, etc.,

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Rădăcina de Valeriană conține 0,5—2% ulei volatil format din izovalerianat de bornil, acetat și butirat de bornil, 1-camfen, 1-pinen și borneol, acid izovalerianic, sesquiterpene biciclice, alcaloizi, alcooli, esteri, fenoli, cetone, oxilactone, sitosteroli, etc. Deci o compoziție chimică foarte bogată în substanțe active.

Acțiunea farmacodinamică principală, cea sedativă, se pare că este imprimată de conținutul în valepotriati, substanțe cu structură chimică complexă. S-a demonstrat însă că activitatea terapeutică a produselor farmaceutice pe bază de Valeriană se datorează sinergismului tuturor substanțelor active acumulate în rădăcinile plantei.

În mod deosebit componentele principale din uleiul volatil, în special alfa-metil cetona și unii dintre alcaloizi au efecte inhibitoare asupra țesuturilor bogat inervate, asupra sistemului nervos central și a celui muscular. Acțiunea substanțelor active asupra sistemului nervos se caracterizează prin modelarea de relație. Efectele sedative se manifestă atât asupra encefalului cât și asupra celorlalte segmente ale sistemului nervos. Preparatele pe bază de Valeriană au efecte sedative în special în nevroze, prin diminuarea excitabilității măduvei spinării și a creierului. Acțiunea exercitată asupra musculaturii netede și striate se obține prin dublu mecanism : unul direct, muscular (asupra fibrei musculare) iar altul indirect, nervos (asupra plăcii neuromotorii din mușchii care comandă contracția musculară netedă sau striată).

În general, preparatele pe bază de Valeriană sunt recomandate ca sedative în diverse forme clinice de nevroze, în stările de excitație manifestate prin insomnii, nervozitate, hipersensibilitate motorie și senzorială, în aritmii sau palpitații și ca antispastic moderat (în crampele intestinale sau în durerile musculare).

Nu se cunosc efecte secundare la doze moderate, dar se cunosc fenomene clinice de supradozaj (de intoxicație voluntară sau accidentală).

Mod de preparare și administrare

— Infuzie : o linguriță rădăcină la o cană cu apă. Tot conținutul se bea treptat, în cursul unei zile.

— Tinctura se prepară din 20 g rădăcină macerată în 100 ml alcool de 60°—70°, timp de 8 zile. Se iau de 3 ori pe zi câte 15—20 picături. Se recomandă în special în afecțiunile cardiace cu substrat nervos, singură sau asociată în părți egale cu tinctură de Păducel.

— Pulberea se poate administra de trei ori pe zi câte un vârf de cuțit, preferabil în capsule operculate sau de amidon (cașete).

Produse farmaceutice pe bază de Valeriană

- Românești :** Extraveral, comprimate (o combinație de extract uscat de Valeriană, extract uscat de Păducel și fenobarbital). Pentru adulți 2—3 comprimate pe zi. În caz de insomnie se pot lua 2—3 comprimate odată, cu 1/2 oră înainte de culcare. Nu se recomandă la copii.
- Străine :** Cardiacum Miedzko, Corguttin, Zirkulin forte, Card-Ompin, Cordi sanol-forte, Baldrisedon, Nervipan, și alte peste 50 produse fitofarmaceutice.

Levănțica (*Lavandula angustifolia*)

Se folosesc florile care conțin : cele proaspete 0,5—1 % ulei volatil, iar cele uscate 1—3 %. Uleiul volatil de Levănțică are un conținut de 44—50 % acetat de linalil, butirat de linalil, geraniol, linalol în stare liberă, valerianat de linalil, borneol, cumarine, etil-n-amilcetonă, nerol, furfurool, alfapinen, cariofilen, acizi și esteri, etc. Dar florile mai conțin și tanin, o substanță amară și unele săruri minerale.

Acțiunea farmacodinamică a florilor de Levănțică se caracterizează prin efectul sedativ la nivelul sistemului nervos central, datorat în special uleiurilor volatile pe care le conține.

În distoniile vegetative florile se folosesc în special în băi generale, la cadă.

Datorită conținutului în tanin florile și frunzele de Levănțică au acțiune astringentă, fiind recomandate în diaree, fie ca atare, fie asociate cu alte plante.

În doze terapeutice (de 3 ori pe zi câte 8—10 picături) uleiul volatil acționează asupra diferitelor sisteme : sedativ asupra sistemului nervos, spasmolitic asupra căilor respiratorii, diuretic la nivelul căilor renale, carminativ, coleretic la nivelul căilor digestive și antiseptic al plăgilor infectate.

Utilizarea în administrare internă a florilor de Levănțică în dozele indicate nu duce la efecte secundare, dar uleiul volatil trebuie folosit pe cale internă cu prudență. În cantități ce depășesc 0,80 g poate produce stări de iritații la nivelul stomacului, intestinelor și sistemului nervos central.

Mod de preparare și administrare

— Infuzie : 1—11/2 linguriță flori la o cană cu apă. Se beau 1—2 căni de infuzie pe zi.

— Uleiul volatil : de 3 ori pe zi câte 8—10 picături în puțin alcool diluat (votcă) sau coniac (10 ml).

(Atenție băutori ! Nu folosiți acest medicament ca pretext pentru votca sau coniacul care-l însoțește spre a-i ușura înghițirea sau a-i corecta gustul desagregabil).

— Extern : pentru băi generale. La un litru de apă dată în clocot se pun 100 g flori de Levănțică. După 15 minute se filtrează și se adaugă toată cantitatea la o cană de apă. Tot pentru băi generale se pot folosi 5 ml ulei sau 25 ml apă de colonie de Levănțică la o cadă apă.

Produse farmaceutice pe bază de Levănțică

Florile de Levănțică intră în special în formulele unor ceaiuri medicinale de uz intern și în unele soluții de uz extern, balneologic. Uleiul este folosit ca aromatizant.

Voronic, Unguraș (*Marrubium vulgare*)

Este o specie ierboasă perenă, înaltă de 30—80 cm cu aspect cenușiu albicios, datorat perilor care acoperă tulpina și frunzele. Tulpina este în 4 muchii evidente. Frunzele sunt lungi, pețiolate, aproape rotunde, cu marginea crenelată, dispuse opus pe tulpină. Florile sunt grupate câte 20—50 la un loc, în verticile globuloase la nodurile superioare ale tulpinii. Florile



sunt mici, albicioase, cu caliciul cu 10 dinți răsfrânți. Este o plantă rezistentă la secetă, care crește în special în Oltenia, Muntenia, Dobrogea și estul Moldovei. În scop medicinal se utilizează ramurile și tulpinile tinere, nelignificate, recoltate în timpul înfloririi.

Conține o substanță amară care este o lactonă din grupa diterpenoidelor, marrubina sau marrubiina (0,3—1%) acid marrubic, rășini și ulei volatil, mucilagii, taninuri (6—7%), acid ursolic, săponozide, glicozide, un alcaloid, colină, vitamina C, săruri minerale etc.

Datorită conținutului ridicat în potasiu și în colină (un aminoalcool) extractele din această specie au efecte pozitive și în aritmia cardiacă. Conținutul ridicat în taninuri și prezența uleiului volatil face utilă planta în tratamentul diareei. Prin scindarea marrubinei se formează marrubinat de potasiu și sodiu, săruri cu acțiune coleretică importantă, favorizând un bun drenaj al bilei prin căile biliare extrahepatice.

Se utilizează și ca expectorant, asociat cu alte plante.

Nu se cunosc efecte secundare.

Mod de preparare și administrare

— Infuzie : o linguriță plantă la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi înainte meselor principale.

— Infuzia concentrată : 2 linguri plantă la o cană cu apă, din care se iau de 2—3 ori pe zi, câte o lingură înainte de mese.

Marrubium vulgare intră și în compoziția Ceaiului antiasmatic comercializat prin Plafar.

Câteva rețete de ceaiuri medicinale recomandate în afecțiunile cardiace cu substrat nervos

Rp. Frunze și flori de Păducel (*Folium cum Floribus Crataegi*) părți egale
Talpa găștii (*Herba Leonuri*) (spre exemplificare
Rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*) câte 33 g)
-M.f. species

Infuzie : 1—2 lingurițe amestec de plante din rețeta de mai sus, la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. Frunze și flori de Păducel (*Folium cum Floribus Crataegi*) 20 g
Talpa găștii (*Herba Leonuri*) 25 g
Troscot (*Herba Polygonii*) 45 g
Frunze de Roiniță (*Folium Melissa*) 10 g
M.f. species

Infuzie : o linguriță amestec de plante la o cană cu apă ; se recomandă 2—3 căni pe zi, în mai multe reprize, din care ultima cană seara înainte de culcare. Tratamentul se face zilnic, timp de o lună, după care se face o pauză de o săptămână. La nevoie se poate relua tratamentul după aceleași prescripții.

Rp. Rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*) 20 g
Flori de Tei (*Flores Tiliae*) 30 g
Frunze de Mentă (*Folium Menthae*) 30 g
Cimbrisor (*Herba Serpylli*) 20 g
M.f. species

Infuzie : 1—2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Rp. Talpa găştii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
Frunze de Roiniţă (<i>Folium Melissa</i>)	30 g
Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	20 g
M.f. species	

Infuzie : o lingură la o cană cu apă ; se beau până la 3 căni pe zi. Acest ceai medicinal este recomandat celor care pe lângă afecţiunile cardiace cu substrat nervos suferă şi de meteorism abdominal (simptom supărător şi capabil ca prin presiunea ce o exercită asupra cordului să determine accentuarea tulburărilor funcţionale cardiace preexistente).

În acest caz infuzia se administrează după mesele principale.

Rp. Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	30 g
Talpa găştii (<i>Herba Leonuri</i>)	40 g
Flori de Levănţică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie : 1—2 linguriţe la o cană ; se bea o cană seara înainte de culcare, în mai multe reprize.

Rp. Talpa găştii (<i>Herba Leonuri</i>)	40 g
Coada calului (<i>Herba Equiseti</i>)	30 g
Flori de Levănţică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	10 g
Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie : o lingură la o cană cu apă ; se bea în cursul unei zile, în mai multe reprize. Această formulă este recomandată în special celor care pe lângă afecţiunile cardiace cu substrat nervos suferă şi de bronşită cronică.

Rp. Tinctură de Păducel (<i>Tinctura Crataegi</i>)	25 g
Tinctură de Valeriană (<i>Tinctura Valerianae</i>)	25 g
Tinctură de Talpa găştii (<i>Tinctura Leonuri</i>)	50 g
M.f. tinctura composita	

Intern : de 3 ori pe zi câte 15 — 20 picături în puţină apă. Această formulă se recomandă în special bolnavilor sensibili la digitalice şi la strofantină. Formula este indicată în tulburări cardiace funcţionale apărute în special sub acţiunea stressului, în tulburări de climateriu şi pentru tonificarea cordului sensibil (obosit, ateromatos şi ateroscleros).

Tincturile se prepară din 20 părţi plantă la 100 ml alcool de 60°—70°, prin macerare, timp de 10 zile.

Alte medicamente de origine vegetală indicate în afecţiunile cardiace cu substrat nervos.

Chinidina. Alcaloid obţinut din coaja arborelui de China.

Indicaţii : fibrilaţie atrială, tachicardie paroxistică, extrasistole, tromboză coronariană cu tulburări de ritm, fibrilaţie ventriculară.

Contraindicaţii : insuficienţa cardiacă, endocardita bacteriană.

Mod de administrare : în caşete sau capsule operculate, în doză de 0,05—0,10—0,20 g, obligatoriu după testarea sensibilităţii individuale la acest medicament (cu o doză unică de 0,02 g). Doza maximă pentru o dată este 0,50 g şi 1, 50 g (şi uneori chiar mai mult) pentru 24 ore.

Distonocalm. Este un excelent produs farmaceutic complex, care cuprinde în formula sa alcaloizi din *Atropa belladonna* și din *Claviceps purpurea* (ergotamină și ergotoxină) propranolol și amital de sodiu.

Indicații : distonii neurovegetative cu manifestări digestive, cardiovasculare (tahicardie, extrasistole, puls labil, crize de vasoconstricție sau de vasodilatație) ; în hipertensiunea arterială în stadiu incipient ; tulburări neurovegetative din nevroza astenică ; climacteriu ; hipertiroidism.

Contraindicații : galucom, sarcină, insuficiență cardiacă, ileus intestinal (ocluzie prin răsucirea anselor intestinale).

Mod de administrare : numai pentru adulți, câte 1 drajeu de 2—4 ori pe zi, cu 30—60 minute înaintea meselor sau la 2—3 ore după mese, în cure de 15—20 zile pe lună, care se pot repeta.

Nu se administrează la copilul mic și școlarul mic, iar la cei mai mari, cu prudență.

Sulfat de sparteină. Alcaloid extras din planta *Sarothamnus scoparius*.

Indicații : tulburările ritmului cardiac de cauze variate.

Extract fluid sau uscat de China.

Conține 4 g % alcaloizi totali, respectiv 20 g %, din coaja arborelui de China.

Indicații : în formele clinice de aritmii și în special în extrasistole

Ceaiul împotriva tulburărilor cardiace și ceaiul calmant (ambele preparate de Plafar) au rol adjuvant în combaterea unor tulburări cardiace și vasculare cu substrat nervos.

2. AFECȚIUNI VASCULARE

Din marea patologie vasculară un rol important, atât prin frecvență cât și prin severitatea evoluției, îl dețin hemoragiile.

Majoritatea hemoragiilor, în special cele interne, sunt simptomatice și pot fi expresia unor afecțiuni foarte grave. Datorită acestui aspect, ele necesită un tratament medical sau chirurgical de urgență.

În hemoragiile interne ușoare și în cele externe fitoterapia recomandă plante medicinale cu conținut ridicat în taninuri, (cu mare putere coagulantă) și plante cu conținut ridicat în vitamina K. Se asociază întotdeauna tratamentul extern cu cel intern, dar nu trebuie uitat faptul că în ambele, fitoterapia trebuie considerată ca terapie adjuvantă.

În hemoragiile interne ușoare, până la acordarea unei asistențe medicale calificată și specializată, se pot administra infuzii sau decocturi din următoarele plante :

Coadă racului (*Herba Anserinae*)

— Infuzie sau decoct dintr-o lingură plantă la o cană apă ; se beau 2—3 cani pe zi.

Rădăcină de Cernețel (*Radix Gei*)

Conține tanin în proporție de 15—20%, acid galic și elagic, precum și o substanță de natură glicozidică, care prin transformare în eugenol îi imprimă mirosul de cuișoare. Datorită acestei ultime substanțe active are și proprietăți antiseptice.

Intern, se utilizează sub următoarele forme :

- Decoct, preparat din 2 lingurițe rădăcină uscată și mărunțită, la o cană apă. Se beau două căni pe zi, neîndulcite.
- Tinctură, preparată prin macerare timp de 8 zile din 20 g rădăcină la 100 ml. alcool de 60°. Se iau 20—25 picături odată, de trei ori pe zi.

Tot pentru uzul intern se recomandă următorul ceai medicinal :

Rp. Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	30 g
Răchitan (<i>Herba Salicariae</i>)	20 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	20 g
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	15 g
Mătase de Porumb (<i>Stigmata Maydis</i>)	15 g
M.f. species	

Infuzie preparată dintr-o lingură amestec plante la o cană de apă. Se beau 2—3 căni pe zi.

Pentru tratamentul extern :

Rp. Coaje de Stejar (<i>Cortex Querci</i>)	30 g
Coaje de Salcie (<i>Cortex Salicis</i>)	30 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului (<i>Radix Primulae</i>)	10 g
Rădăcină de Tătăneasă (<i>Radix Symphyti</i>)	30 g

Decoct concentrat, din 2 linguri amestec de plante la o cană de apă. Se fac tamponări și comprese locale.

Pentru oprirea hemoragiilor locale ușoare și pentru efectul cicatrizant, se recomandă următoarea tinctură, compusă din :

Tinctură de Tătăneasă (<i>Tinctura Symphyti</i>)	40 g
Tinctură de Răchitan (<i>Tinctura Salicariae</i>)	30 g
Tinctură de Arnică (<i>Tinctura Arnicae</i>)	3 g

D.S. extern, pentru badijonări locale pe zonele hemoragice sau posthemoragice (dar pe cale de cicatrizare).

Substanțele active din multe specii de plante medicinale au proprietatea de a mări permeabilitatea capilarelor și de a acționa ca vasodilatatoare periferice. Sub formă de infuzie, decoct, macerat, tinctură, pulbere sau produse farmaceutice complexe se administrează intern, majoritatea ca adjuvante ale tratamentului de bază. Extern, sub formă de cataplasme (comprese), băi locale sau generale, badijonări sau fricțiuni cu unguente.

În acest tip de afecțiuni se recomandă plante cu acțiune antiseptică, antiinflamatorie, hemostatică și cicatrizantă, (ultimele, în special în tratamentul ulcerelor varicoase și al hemoroizilor).

Dintre speciile de plante medicinale mai larg utilizate în acest tip de afecțiuni amintim următoarele :

Măceșul (*Rosa canina*, *Rosa dumalis* și alte specii ale genului) de la care se utilizează partea carnoasă, fără semințe a pseudofructelor. Pulpa uscată conține vitamină C în cantitate de 0,30 g—0,80 g% (rar 2—5 g) în mod excepțional 9 g % (la specia *Rosa pendulina*) provitamina A 2,50—6,50 mg %, vitamina P, acid nicotinic, flavonoizi, carotenoide, săruri minerale și mici cantități de vitamine K, B1 și B2. Semințele, adică fructele propriu zise (achenele) conțin alfa și beta tocoferol (vitamina E), ulei volatil, lecitine, zaharuri, etc.

Datorită conținutului ridicat în vitamină C și în acid dehidro-ascorbic, care formează un „sistem redox” (oxidoreducător) produsele farmaceutice sau alimentare pe bază de măceșe joacă un rol important atât în oxireducerile biologice cât și în respirația celulară. Tot datorită conținutului în vitamine și în special în vitamină P, preparatele din fructele de Măceș au proprietatea de a scădea permeabilitatea și fragilitatea capilarelor, măbind rezistența acestora.

Modul de preparare și administrare

— Infuzie sau decoct „scurt” (10 minute) preparat din 2 linguri măceșe la 1/2 l apă. Întreaga cantitate rezultată se bea în timpul zilei.

— Pulbere, preparată din pulpa uscată a pseudofructului, fără semințe și perișori, din care se iau 3—4 g pe zi. Această cantitate îi asigură necesarul de vitamină C unui adult, pentru 24 ore.

— Sirop, de 3 ori pe zi câte 20 g, în apă minerală sau sifon. Siropul se prepară din 150 g măceșe proaspete (fără semințe) sau din 150 g pulpă uscată, 640 g zahăr și 900 ml apă. Amestecul se fierbe 1/2 oră la foc domol, după care se filtrează prin tifon. Pulpă rămasă în tifon se presează bine. Pentru o mai bună conservare se adaugă 2 comprimate de aspirină pisată.

Sulfina (*Melilotus officinalis*). Partea utilizată este formată din rămurelele superioare înflorite ale plantei, fără ramuri lignificate.

În timpul uscării plantei, prin acțiune enzimatică are loc o scindare a melilotozidului, formându-se glucoză și acid-o-hidroxicumarinic, apoi lactona acestui acid sau cumarina, care-i imprimă mirosul specific plantei uscate. Părțile înflorite ale Sulfinei mai conțin melilotină sau dihidroxicumarină, acid melilotocumaric și alți derivați ai acidului cumarinic, taninuri, flavonozide, mucilagii, colină, rășine, săruri minerale și cantități mici de ulei volatil.

În special derivații cumarinici din plantă acționează asupra sistemului vascular. Substanțele active din Sulfina diminuează permeabilitatea capilarelor. După cum se știe, creșterea permeabilității capilarelor duce la perturbări hemodinamice, manifestate printr-o variată simptomatologie: edeme, sângerări, hipertensiune arterială. Bolile asociate în mod constant cu creșterea permeabilității capilarelor sunt: diabetul, scorbutul, insuficiența venoasă cronică, ulcerul varicoase și altele. Acțiunea derivaților cumarinici menționați este potențată și de prezența substanțelor de natură flavonoidică.

Printr-o uscare defectuoasă a plantei se poate forma un derivat al cumarinei — dicumarolul — cu acțiune inhibantă asupra producerii protrombinei, respectiv de diminuare a capacității de coagulare a sângelui. Dicumarolul joacă rolul de antivitamină K. Tocmai de aceea, nu rareori la animalele care au consumat în cantități mari nutreț în care era Sulfina sau Lucernă, defectuos uscate, sau cum se spune în popor „încinse”, s-au semnalat cazuri mortale. Iată că pe lângă modul în care se culege planta și în care se prepară extractul din Sulfina, uscarea corectă a acestei plante medicinale are o importanță deosebită, dacă nu chiar vitală uneori, pentru cel ce utilizează produsul rezultat.

Modul de preparare și administrare

— Infuzie: o linguriță plantă uscată la o cană cu apă fierbinte. După 10 minute, se filtrează. Se beau 1—2 căni pe zi.

— Extern: din părți egale de Sulfina și de Mușetel, se adaugă o lingură amestec de plante la o cană apă, cu care se aplică comprese locale în ulcerul varicoase și în hemoroizi.

Păpădia (*Taraxacum officinale*)

Partea întrebuințată : planta, cu sau fără rădăcină. (*Herba Taraxaci, Radix Taraxaci, Radix Taraxaci cum Herba*).

Părțile aeriene ale plantei conțin: grăsimi (sub formă de gliceride ale acizilor stearic, palmitic și oleic) colină, tanin, ulei volatil, substanțe proteice, substanțe amare, o substanță cu acțiune enzimatică, vitamină C, caratenoide, flavoxantone, etc.

Rădăcinile conțin: alcooli triterpenici, taraxerol, beta-amirină, fitosterine, inulină, proteine, rezine, grăsimi, fructoză, levuloză, vitamine A, B, C, D, acid nicotinic și amida acestui acid, colină, gliceride ale acizilor palmitic, oleic și linoleic, asparagină, arginină și altele.

În principal Păpădia are acțiune coleretică dar și colagogă remarcabilă, diuretică, diaforetică și depurativă, de care ne vom ocupa la capitolele respective. Are însă și acțiune favorabilă asupra aparatului cardiovascular și în special asupra țesutului conjunctiv, măbind permeabilitatea capilarelor și o mai bună irigare a țesuturilor miocardului. Numeroasele substanțe active din plantă, prin sinergism, au efecte favorabile în refacerea organismului debilitat în urma unor boli infecțioase.

Modul de preparare și administrare

- Infuzie : preparată din frunze și rădăcini de Păpădie, în cantitate de 1—2 lingurițe la o cană cu apă. Se beau 2—3 căni pe zi, timp de 4—6 săptămâni.
- Decoct preparat din 1 linguriță rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, în cure de 4—6 săptămâni.
- Frunzele tinere se pot consuma primăvara, sub formă de salată.

Salvia (*Salvia pratensis, Salvia officinalis*)

Partea utilizată : frunzele (*Folium Salviae*).

Frunzele recoltate la începutul perioadei de înflorire a Salviei conțin 1—2 % ulei volatil format din tuionă sau salvinol, alfa și beta-pinene, camfor, acetat de linolil, cineol, borneol și diferite tipuri de sesquiterpene. Frunzele conțin și taninuri, substanțe amare (picrosalvina) acizi (fumaric, nicotinic, cafeic, ursolic) flavonoide, substanțe estrogenice, vitamine B1 și C, azotat de potasiu și în cantități mai reduse săruri minerale. Datorită componentelor din uleiul volatil și a numeroaselor substanțe active, preparatele din această plantă au efecte favorabile asupra unor vase sanguine, dar și asupra circulației sanguine în ansamblul ei.

Modul de preparare și administrare

- Infuzie : o linguriță de frunze, cu 100 ml. apă. Această cantitate se va bea treptat, în cursul unei zile ;
- Tinctura : se prepară din 20 g frunze la 100 ml alcool de 70° Din tinctura rezultată se vor administra 30—50 picături pe zi, în puțină apă.

Vâscul (*Viscum album*)

Se utilizează rămurelele cu frunze (*Herba Visci Albi*). Compoziția chimică diferă în funcție de planta gazdă. Cel mai eficient terapeutic Vâsc este cel care parazitează Mesteacănul, Bradul, Frasinul, Mărul și Părul, evitându-se recoltarea Vâscului de pe Arțar, Tei, Salcie și Plop.

Vâscul conține saponozide triterpenice, beta-amirină și derivați ai acidului alcanolic, alfa și beta-viscol, colină, acetilcolină, flavonoide, substanțe grase, vitamine C și E, mucilagii, substanțe de natură glicozidică

(sinigrina), evercetină, zaharuri, vâscotoxină (polipeptidă care se inactivează prin încălzire sau hidroliză), acid viscic, un polizaharid cu acțiune antitumorală, săruri minerale, etc.

Datorită substanțelor de natură triterpenică, derivaților de colină și vâscotoxinei, produsele farmaceutice pe bază de Vâsc au acțiune hipertensivă imediată și de lungă durată, precum și acțiune bradicardizantă. Acțiunile bradicardizantă netă și ușor depresiv-cardiacă se produc datorită acțiunii directe a substanțelor active din vâsc asupra miocardului, urmate de vasodilatație. Dar din Vâsc au fost izolate fracțiuni chimice toxice, care pot produce leziuni la nivelul miocardului. Tocmai de aceea, pentru a obține preparate lipsite de acțiunea toxică, sunt necesare prelucrări specifice industriei farmaceutice.

Produsele obținute din Vâsc indicate în afecțiunile vasculare și cu deosebire în hipertensiunea arterială, se vor utiliza numai sub supraveghere medicală.

În cazul în care cunoaștem planta-gazdă de pe care provine Vâscul sau îl procurăm de la magazine autorizate, putem folosi această plantă medicinală și în „Farmacia Casei”; altfel este riscant.

Oricum, cantitățile de plantă indicate în formulele pe care le vom prezenta, trebuie respectate cu strictețe; de asemenea și modul de preparare al produselor de Vâsc.

Modul de preparare și administrare

— Macerat la rece; 3 lingurițe din plantă mărunțită la 1/2 litru apă; se lasă la extras 10 ore, se filtrează, se îndulcește. Întreaga cantitate va fi băută treptat, în cursul unei zile.

— Pulbere, 2—3 vârfuri de cuțit în 24 ore

După un tratament de 7 zile se face o pauză de alte 7 zile. Se poate relua tratamentul de 3—4 ori pe an.

Pentru afecțiunile vasculare în general și în special pentru tratamentul intern al ulcerelor varicoase se recomandă următorul ceai medicinal:

Rp. Flori și frunze de Păducel (<i>Flores cum folium Crataegi</i>)	30 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Sulfină (<i>Herba Meliloti</i>)	20 g
Fructe de Măceș (<i>pericarp</i>) (<i>Fructus Cynosbati sine semine</i>)	20 g
M.f. species	

Se face infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se bea 2 căni pe zi, timp de două săptămâni.

Pentru tratamentul extern, în ulcerile varicoase se recomandă cure de băi locale, cataplasme (comprese) sau băi de picioare și de șezut (în cazul în care afecțiunea este însoțită și de hemoroizi).

În patologia vasculară un loc aparte îl ocupă, atât prin frecvența crescută (legat direct de vârsta indivizilor) dar și prin suferințele profunde pe care le produc bolnavilor, hemoroizii. Definiți ca tumefieri dureroase și adeseori sângerinde ale vaselor anusului, hemoroizii sunt datorati stazei sanguine prelungite la acest nivel sau unor procese inflamatorii ale vaselor hemoroidale. Tratamentul principal este de regulă cel chirurgical și numai adjuvant sau în fază incipientă, cu ajutorul plantelor medicinale, atât în administrare internă cât și externă.

Administrarea internă se realizează cu plante și ceaiuri medicinale, care urmăresc ușurarea defecației și calmarea durerilor. Concomitent ele posedă și proprietăți antiseptice, cicatrizante, astringente. Tratamentul extern se realizează tot cu plante cu efecte astringente și calmante, dar administrate sub formă de băi de șezut, comprese locale, de supozitoare sau de unguente locale.

Pentru administrare internă se recomandă :

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) sub formă de infuzie, cu 2 linguri la două căni de apă ; toată cantitatea se va bea în cursul unei zile, dar în mai multe reprize.

Rădăcină de Cerneșel (*Radix Gei*) care pe lângă proprietățile astringente datorate taninului, are și proprietăți antiseptice, datorate eugenolului.

Se prepară un decoct, din 2 lingurițe rădăcină la o cană cu apă ; se bea neîndulcit sau îndulcit, fie cu zaharină, fie cu ciclamat de sodiu. Se recomandă a fi băut pe așa zisul „stomac gol”

Frunze de Anghinară (*Folium Cynarae*) :

— Infuzie, dintr-o linguriță plantă la o cană de apă ; se beau 2 căni pe zi.

Și următoarele două formule de ceaiuri medicinale dau bune rezultate în tratamentul hemoroizilor :

Rp. Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	30 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	30 g
Flori de Sulfină (<i>Flores Meliloti</i>)	20 g
M.f. species	

Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură amestec de plante la 1/2 litru apă ; se bea jumătate din cantitate peste zi, iar cealaltă jumătate, seara la culcare.

Rp. Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	20 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	10 g
Păpădie (<i>Herba Taraxaci</i>)	20 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	20 g
M.f. species	

Decoct, dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Pentru tratamentul extern al hemoroizilor se recomandă preparate din următoarele plante medicinale :

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) :

— Comprese locale, cu o infuzie preparată din 2 linguri flori, la o cană cu apă ;

— Băi locale, cu infuzie preparată din 30—60 g flori de Coadă șoricelului, asociate în părți egale cu rădăcină de Tătăneasă (*Radix Symphyti*), la 1 litru de apă.

Frunze de Nalbă (*Folium Malvae*) :

— Clismă cu infuzie preparată în 2 linguri frunze la 1/2 l. apă.

Tot pentru uz extern se recomandă și următorul amestec de plante

Rp. Coaje de Stejar (<i>Cortex Quercus</i>)	20 g
Rădăcină de Tătăneasă (<i>Radix Symphyti</i>)	20 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	15 g
Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	15 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	10 g
Șovîrș (<i>Herba Origani</i>)	10 g
M.f. species	

Două linguri amestec de plante se umețesc în vas închis, cu 4 linguri alcool și se lasă în contact timp de 8—10 ore. Se face apoi un decoct scurt (10 minute) în 100 ml apă ; se filtrează prin tifon, prin pre-

sare, Cu acest preparat se recomandă efectuarea a 1—2 badijonări locale, în cursul serii.

Pentru aplicare locală în cursul nopții se recomandă un unguent pregătit în modul următor :

Se iau 20 g muguri de Plop (bine zdrobiți) și se umectează cu 5 ml alcool de 70°. Se lasă la macerat în vas închis, timp de 24 ore. Se adaugă 100 g untură de porc (la nevoie se poate folosi chiar uleiul comestibil) și 5 g. ceară de albine, apoi totul se fierbe pe baia de apă, timp de 3 ore. Se filtrează prin tifon și se freacă bine pentru omogenizarea unguentului.

Constipația cronică, care merge mână în mână cu suferința hemoroidală la mulți vârstnici, se combate cu „Ceaiul laxativ antihemoroidal Plafar” și cu un regim alimentar bazat pe legume (cartof, dovlecel, varză, praz) și fructe (prune uscate, gutui).

După o rețetă relativ nouă, verificată și recomandată de un cercetător în problemă, St. S. Jensen, atât hemoroizii cronici cât și fisurile anale de diverse etiologii, mai vechi sau mai noi, ar putea beneficia, cu rezultate deosebit de bune, de următorul tratament :

— cură internă cu tărațe de grâu, luate cu apă dimineața și seara, în cantitate de câte 10 grame ;

— cură externă, constând în aplicarea concomitentă de băi de șezut, la o temperatură de 40°, seara la culcare.

Utilizată timp de 3—4 săptămâni o asemenea terapie vindecă, sau în cazuri rare, ameliorează numai suferințele bolnavului ; de regulă sângerările hemoroidale dispar, scaunul devine moale, nedureros și neiritabil.

Dintre celelalte plante medicinale, ca atare sau în amestecuri de plante, se recomandă utilizarea externă în leziuni vasculare acute sau cronice următoarele preparate fitoterapice :

Flori de Mușețel (*Flores Chamomillae*)

— Băi locale cu 50—60 g flori, puse într-un săculeț de tifon, peste care se toarnă 4—5 l apă, în clocot. Se lasă amestecul pentru extracție prin infuzare într-un vas acoperit timp de 15 minute.

— Cataplasme cu infuzie concentrată, preparată din 3 linguri flori la 250 ml apă.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*)

— Băi locale cu infuzie concentrată, preparată din 30—50 g flori la un litru apă.

Rădăcina de Tănăneasă (*Radix Symphyti*)

— Băi locale sau comprese cu decoct obținut din 300 g rădăcini fărâmate la 1 l apă. Se fierbe 30 minute, apoi se completează apa evaporată în timpul fierberii tot cu apă clocotită. După răcire la cca 40° se filtrează. Se fac băi locale sau se aplică comprese cu decoct cald. Decoctul de rădăcină de Tănăneasă este recomandat și în tratamentul local al hemoroidelor.

— Tinctură preparată din 20 g rădăcini mărunțite la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Este indicată în tratamentul varicelor, prin badijonări locale, de 2—3 ori pe zi.

Frunze de Pătlagină (*Folium Plantaginis*)

— Băi locale călduțe cu infuzie preparată din 30 g frunze la 1 litru apă.

— Frunze proaspete de Pătlagină aplicate local, după ce au fost strivite pe o planșetă, cu ajutorul unei sticle. Se schimbă de 2 ori pe zi,

— Frunze de Varză albă, crudă (nefermentată), aplicate local, sub formă de comprese, în special în perioada de iarnă.

Răchitan (*Herba Salicariae*)

— Băi locale cu infuzie preparată din părțile superioare ale plantei (recoltate în timpul înfloririi) din care se folosesc 20—30 g la 1 l apă.

— Comprese cu infuzie concentrată, preparată din două linguri de plantă la 100 ml. apă.

Urzica (*Herba Urticae*)

— Băi locale cu infuzie preparată din 50 g plantă la 1 l apă.

— Comprese cu infuzie concentrată, preparată din 4 linguri plantă la o cană cu apă.

Tot pentru ulcere varicoase și hemoroizi se recomandă următoarea formulă :

Rp. Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	30 g
Răchitan (<i>Herba Salicariae</i>)	20 g
Urzică (<i>Herba Urticae</i>)	20 g
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	10 g
M.f. species	

Se face o infuzie, din 100 g amestec de plante (din formulă susmenționată) care se pun într-un săculeț cu tifon. Se umectează cu apă caldă. Se infuzează cu 1 l apă clocotită, într-un vas. Peste săculețul cu plante se toarnă 1 litru apă clocotită. După 10 minute se unesc cele două extracte apoase. Amestecul rezultat se utilizează fie pentru băi locale, fie pentru comprese.

Semințele de Castan sălbatic (*Semen Hippocastani*) provin de la arborele ornamental *Aesculus hippocastanum*, mult cultivat și în țara noastră. Se utilizează mai ales semințele sale, dar se folosesc cu succes și funzele, florile și scoarța arborelui.

Toate părțile arborelui conțin complexul escină, (un amestec de esterii glicozizi ai acizilor grași cu lanț scurt) și în special pro-escigenina în proporție de 3—5% (mai ales în semințe). Din punct de vedere chimic, ele fac parte din grupa de saponozide, cu acțiune antiinflamatoare și antiexudativă. Acționează prin normalizarea tulburărilor datorate permeabilității crescute ale capilarelor, ca primă etapă patogenică a diverselor procese inflamatorii.

Compoziția chimică a extractelor obținute din Castanul sălbatic este complexă. Literatura de specialitate mai citează și alți componenți : criptoescine, flavonoide leucoantocianidoli, catechine, procianidol-epicatechine etc..

Produsele farmaceutice pe bază de Castan sălbatic conținând extracte totale de triterpene, asociate cu flavonoide, acționează sinergic, potențând acțiunea antiinflamatoare a saponozidelor cu cea a flavonoidelor (care sunt și vasoconstrictoare venoase).

Pe lângă saponine, semințele conțin fitosterine, derivați purinici, flavonol-glicozide etc.

Formele farmaceutice sunt foarte diferite : extracte hidroalcoolice, extracte din totalul triterpenic, pro-escigenică purificată, comprimate drajeuri, supozitoare, unguente, soluții injectabile etc.

Indicațiile majore ale preparatelor pe bază de Castan sălbatic se regăsesc aproape în toate afecțiunile vasculare : hemoroizi, varice, flebite,

tromboflebite, sindromul Reynaud, diateze hemoragice, contuzii, fracturi, traumatisme craniene, edeme.

Pentru varice se recomandă unguentele, iar pentru tratamentul hemeroizilor, supozitoarele.

La noi în țară există o soluție de uz intern denumită „Castanil”, preparată la Tg. Mureș și un unguent, „Variterp”, preparat la Întreprinderea de antibiotice din Iași.

În străinătate, în schimb, există foarte multe produse farmaceutice pe bază de Castan, între care Venotruan, Mastu-NH, Aescorin, Recto-Serol și altele.

În lipsa celor de mai sus (preparate în laboratoare galenice specializate) se poate utiliza, dar numai pentru uz extern, un decoct concentrat, obținut din 2 linguri coaje de Castan sălbatic la o cană cu apă. Decoctul astfel obținut se aplică local, sub formă de comprese.

Cărbunele de lemn de Tei (*Carbo Ligni Tiliae*) fin pulverizat, se aplică direct pe plăgile infectate și pe ulcerările varicoase. Acest cărbune are proprietatea de a absorbi serozități sau alte lichide, într-o cantitate de 24 ori mai mare decât greutatea sa.

În alimentație, ca adjuvante, în afecțiunile vasculare se recomandă Pătrunjelul (frunze și rădăcină), tomatele, Usturoiul, Varza, iar dintre fructe, cele de Afin, Coacăz, Castan dulce, lămâile și portocalele.

Alte plante, substanțe active din plante sau produse fitoterapeutice recomandate în afecțiunile vasculare : Rutosidum (rutin sau vitamina P); Difebion (extract total de antociani din fructe de Afin) : Extract de muguri de Plop (sub formă de unguent antihemoroidal); Extract fluid de Crețușcă (*Alchemilla vulgaris*) pentru scăderea permeabilității capilare; Ceai laxativ-antihemoroidal Plafar; Taninul (acid galic) recomandat în epistaxis și hemoroizi, sub formă de unguent sau de soluție 5—10 %, în aplicare locală.

3. ANGINA PECTORALĂ (*ANGOR PECTORIS*)

Este o boală cardiacă ce se caracterizează prin crize dureroase produse de ischemia acută de scurtă durată a miocardului, declanșate cu ocazia unor eforturi cardiace deosebite (efort fizic, frig, emoții).

În această afecțiune, datorată atât ateromatozei cât și aterosclerozei, arterele coronare, cele care vascularizează mușchiul cardiac și-i asigură buna contractibilitate, devin rigide și cu calibru redus. Mușchiul cardiac insuficient irigat va suferi de ischemie, modificându-și structura morfologică. La efort pot apare dureri toracice, localizate în zona inimii, cu propagare de regulă către stern, către umărul și brațul stâng. Angina pectorală, ca entitate medicală, tinde să fie înglobată într-un sindrom mai larg, denumit „cardiopatie ischemică” manifestat clinic și electrocardiografic. Există pusee de angină pectorală (denumită și „angor pectoris”) cu forme dureroase, dar și forme nedureroase; pronosticul celor din urmă este la fel de sever ca al celor dureroase, ambele forme clinice putând evolua cu timpul către un infarct miocardic, datorită obstruării definitive a unor segmente ale arterelor coronare.

Datorită gravității deosebite a anginei pectorale și a posibilei evoluții către infarct miocardic, sunt necesare examene periodice-clinice și electrocardiografice — și o terapie medicamentoasă specifică.

Tratamentul igieno-dietetic constă în evitarea frigului, a eforturilor fizice și psihice. Se impune de asemenea reducerea la minimum a numărului de țigări fumate (în cazul fumătorilor). Sarea, alcoolul și condimentele vor fi consumate în cantități cât mai reduse.

Se recomandă în general un regim alimentar lacto-vegetarian, cu mese mici dar repetate (preferabil 4—5 pe zi).

În această afecțiune, plantele medicinale sub formă de infuzii sau decocturi, au un rol secundar. Ca adjuvante ale tratamentului de bază (compus din diverse substanțe coronarodilatatoare și antitrombolice) se recomandă specii de plante cu acțiune sedativă și ușor dilatatoare ale vaselor coronariene.

Dintre acestea se recomandă în special **Păducelul**, de la care se pot utiliza florile, frunzele sau fructele sale, (*Flores, Folium et Fructus Crataegi*).

Preparatele terapeutice din Păducel mai frecvent utilizate sunt :

— Infuzia : o lingură de flori sau de frunze la o cană, sau două linguri de fructe la o cană. Întreaga cantitate de infuzie rezultată se va bea fie imediat (în timpul crizei) fie în cursul unei întregi zile, în scopul prevenirii unor noi crize anginoase.

— Tinctură preparată din 20 g flori și frunze macerate timp de 10 zile în alcool de 60°—70°.

Se vor lua în timpul crizei 15—20 picături sau preventiv, de 3 ori pe zi câte 15 picături. Un alt remediu fitoterapeutic al anginei pectorale este un ceai medicinal cu efecte imediate, preparat dintr-un amestec de plante pregătit după următoarea formulă :

Rp. Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	10 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	10 g
M.f. Species.	

Se pregătește o infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi, în timpul crizelor.

4. ATEROMATOZA ȘI ATEROSCLEROZA CARDIO-VASCULARĂ

Ateromatoza reprezintă un proces complex, caracterizat prin depunere lentă și progresivă de colesterol și săruri de calciu sub forma unor plăci denumite ateroame, în pereții arterelor (de unde și denumirea de ateromatoză). Cu timpul, arterele își pierde elasticitatea și își îngustează lumenul. Cauzele acestei afecțiuni sunt numeroase : sedentarismul, alimentația neechilibrată (bogată în grăsimi și glucide) abuzul de alcool, de cafea sau de tutun, stările repetate sau/și prelungite de stress și nu în ultimul rând, vârsta înaintată, la care apar, în mod indubitabil și leziunile de îmbătrânire a organismului în general și a coroarelor în special. Tocmai de aceea s-a postulat de către cercetători că „omul are vârsta arterelor sale.”

La baza tratamentului este regimul igieno-dietetic, care joacă un rol major în profilaxia acestor afecțiuni. Trebuie asigurată o alimentație



echilibrată și rațională, o viață activă dar liniștită, lipsită de excese fizice sau psihice. Se va evita sedentarismul, recomandându-se plimbările pe jos, alergările ușoare gen „jogging”, mersul cu bicicleta și gimnastică ușoară. Pentru a asigura un somn ușor, liniștit și reconfortant (de 7—8 ore) se pot folosi ceaiuri sedative sau combinații de extracte din plante și luminal (Extraveral) dar numai în primele zile, pentru a nu se creia obișnuință. În cazul insomniilor rebele la produsele fitoterapeutice de mai sus, se poate încerca relaxarea de tip yoga, cu producerea somnului „la comandă”.

Regimul alimentar joacă un rol deosebit. Sunt recomandate 5—6 mese pe zi, în cantități moderate, evitându-se mesele consistente, copioase. Carnea preparată, sub orice formă (supe, rasol, grătar, conserve, tocătură etc.) este permisă de 2—3 ori pe săptămână. Mai indicate sunt însă produsele lactate, pastele făinoase, supele de zarzavaturi, ouăle fierte (tari) cartofii copti sau fierți în coaje, salate de crudități de sezon. Sarea de bucătărie este permisă, dar în cantitate redusă; dacă afecțiunea este însoțită și de hipertensiune arterială, va fi eliminată complet din alimentația bolnavului. Minimum necesar de sare indispensabilă vieții se asigură din legumele și fructele consumate; lichidele se vor reduce cantitativ. O zi pe săptămână, la alegere, se vor consuma numai fructe și legume.

Se vor reduce, pe cât posibil, ceaiul chinezesc, cafeaua, cacao, băuturile răcoritoare tip Cola sau Coca, iar cele alcoolice și tutunul se vor reduce la minimum posibil. În caz de constipație se vor administra ceaiuri laxativ-purgative.

Deoarece nu există un tratament curativ propriu zis al acestor afecțiuni, se va pune accentul pe tratamentul profilactic.

Profilaxia ateromatozei și aterosclerozei prin fitoterapie se rezumă la utilizarea speciilor cu acțiune hipotensivă, a celor care duc la scăderea colesterolului, asociate cu un regim preponderent lacto-vegetarian. Pentru întocmirea corectă a unui regim fără clorură de sodiu, vom enumera, spre știința bolnavilor, câteva dintre fructele, legumele dar și din alte alimente care conțin aproximativ 200 mg sare la 100 grame aliment: bananele, salata verde, spanacul, țelina, untul nesărat, peștele oceanic, brânza dulce și bureții uscați. Deci, chiar și numai aceste alimente pot acoperi nevoile organismului în clorură de sodiu, astfel încât să nu mai fie necesar adaosul de sare în timpul pregătirii alimentației.

5. HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Noțiunea de hipertensiune arterială definește un simptom (creșterea tensiunii sistolice sau diastolice) și nu o boală; ca simptom, creșterea tensiunii arteriale poate fi și consecința unor dereglări funcționale sau organice localizate, nu la cord sau la sistemul circulator, ci la distanță și în cu totul alte organe sau sisteme ale organismului (cazul hipertensiunii arteriale instalate ca o consecință a unei suferințe renale cronice, a unei tumori suprarenaliană denumită feocromocitom etc.).

Rezultă că tratamentul hipertensiunii arteriale ca simptom în cadrul altor boli se tratează concomitent cu boala de bază, care a indus apariția dereglării tensiunii arteriale; ea se poate vindeca pe măsură ce se elimină cauza care a produs-o.

În ultimul timp, în lumea medicală s-a statornicit termenul de boală hipertensivă, ca stare de suferință primară a aparatului cardio-

vascular și consecința acesteia, creșterea valorilor tensiunii arteriale sistolice sau/și diastolice.

De aceea, în cu totul alt mod se abordează terapeutic hipertensiunea arterială ca boală („boala hipertensivă”). Dar aceste considerente nu le-am prezentat decât pentru motivul că dorim să atragem atenția bolnavilor asupra necesității prezentării la medic, singurul în măsură să stabilească boala și cauzele ei, precum și tratamentul medicamentos și igienodietetic.

Dar dacă răspunsul la tratamentul medicamentos pe care-l urmează bolnavul depinde de boală și de stadiul ei evolutiv, cel igienodietetic depinde de voința bolnavului de a se vindeca, rezistând unor privațiuni alimentare și unor tentații ale vieții mondene (cafea, tutun, alcool).

Tratamentul igienodietetic se realizează, în mare, prin modificarea obiceiurilor culinare și a condițiilor zilnice de trai, adică repaos, pe cât posibil fără emoții și traume psihice importante. Este importantă și ameliorarea condițiilor de muncă ale individului, pentru a i se solicita cât mai puțin sistemul nervos și aparatul cardio-vascular (eforturi limitate, evitarea temperaturilor înalte sau din contra, foarte scăzute, stări prelungite de tensiune psihică).

Regimul alimentar este de asemenea foarte important și constă, în mare, în reducerea din alimentație a clorurii de sodiu și o alimentație rațională, predominant lacto-vegetariană, cu un aport suficient caloric, mai ales în sezonul rece. Cantitatea de lichide se va reduce, dar nu în mod drastic, decât în cazurile în care hipertensiunea arterială este asociată și cu insuficiența cardiacă.

În prezent tratamentul hipertensiunii arteriale esențiale se asigură printr-o medicație specifică, în care pe lângă produse de sinteză, (Adalat Nifedipin, Verapamil, Diltiazem etc) se asociază și extracte sau substanțe pure, de origine vegetală (papaverină, alcaloizi din *Rauwolfia serpentina* sau din *Vinca minor*, etc.)

Dar, la normalizarea tensiunii arteriale pot contribui foarte bine ca adjuvante și unele produse din plante medicinale care pot fi preparate și utilizate chiar de bolnav :

Florile, frunzele și fructele de Păducel (*Flores, Folium et Fructus Crataegi*).

— Infuzie preparată dintr-o linguriță de frunze și flori sau 2 lingurițe fructe la o cană cu apă. Întreaga cantitate de infuzie se va bea în cursul unei zile.

— Tinctură; preparată din 20 frunze cu flori sau 30 g fructe, prin macerare în 100 ml alcool de 70°; se recomandă 10—15 picături, de 3 ori pe zi.

Talpa găștii (*Herba Leonuri*). Principiile active din această plantă pot duce la scăderea tensiunii arteriale prin reglarea ritmului cardiac și prin diminuarea presiunii sanguine.

— Infuzie, din 3 linguri de plantă mărunțită la 200 ml. apă; se iau 3—5 linguri pe zi.

— Tinctură preparată din 20 g plantă, prin macerare timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 70°. Se vor lua 20—40 picături odată, de 3 ori pe zi.

Frunze de Vâsc (*Folium Visci*). Produsele terapeutice obținute din Vâsc dau rezultate bune în maladia hipertonică, dacă aceasta nu este aso-

ciată și cu leziuni cardiace. În cazul apariției tulburărilor de ritm cardiac (aritmie) în timpul tratamentului fitoterapeutic, acesta se va întrerupe.

— Macerat la rece, preparat din 2 lingurițe plantă, care se lasă peste noapte (cca 8 ore) în 1/2 l apă; se filtrează, se îndulcește și se bea în mai multe reprize, în cursul unei zile.

— Pulbere de plantă, din care se va lua de 2—3 ori pe zi, câte un vârf de cuțit.

Anghinara (*Cynara cardunculus*), pe lângă acțiunea sa principală, cea coleretică, frunzele de Anghinară au și proprietatea de a scădea colesterolul din sânge și de a stimula diureza, contribuind indirect la menținerea în limite normale a tensiunii arteriale.

— Infuzie preparată dintr-o lingură plantă la 1/2 l. apă. Jumătate din această cantitate se va bea, de preferință dimineața înainte de masă, iar restul, înaintea meselor de prânz și de seară.

Există însă și numeroase alte formule de ceaiuri medicinale recomandate ca tratament de întreținere în hipertensiunea arterială, din care vom prezenta câteva;

Rp. Frunze și flori de Păducel (<i>Folium Crataegi cum floribus</i>)	30 g
Flori de Sulfină (<i>Flores Meliloti</i>)	20 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	40 g
Frunze și rămurele de Vârsc (<i>Folium Visci cum stipites</i>)	10 g
M.f. species	

Din acest amestec de plante se prepară o infuzie dintr-o lingură de plante la o cană de apă. Se va bea toată cantitatea rezultată, în timpul unei zile.

O formulă bună de ceai hipotensiv cu acțiune remarcabilă asupra circulației, dar și a sistemului nervos central, este următoarea:

Rp. Flori cu frunze și fructe de Păducel (<i>Flores, folium et fructus Crataegi</i>)	30 g
Rădăcină de Rauwolfia (<i>Radix Rauwolfiae</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Rădăcina și rizom de Obligeană (<i>Rhizoma Calami</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzia se prepară dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă. Ea se va bea caldută, o cană dimineața și o cană seara. După primele trei zile de administrare a acestui ceai, este necesar controlul tensiunii arteriale, deoarece sub tratament, sunt posibile mari variații ale acesteia.

În hipertensiunea arterială de natură nervoasă, fitoterapia recomandă un ceai medicinal cu acțiune rapidă, pregătit din amestecul de plante:

Rp. Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	25 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	25 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	17 g
Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	3 g

Din amestecul de plante se prepară un decoct, dintr-o lingură pulbere de plante la o cană de apă. Se fierbe la foc domol, timp de 5 minute. Întregul decoct se va bea în timpul unei zile.

În hipertensiunea arterială asociată cu o stare de decompensare cardiacă sau cu alte tulburări cardiace (ca cele din timpul menopauzei) se recomandă următoarea formulă :

Rp. Rădăcină de Dracilă (<i>Radix Berberidis</i>)	30 g
Frunze de Rută de grădină (<i>Folium Rutae graveolens</i>)	20 g
Frunze de Rosmarin (<i>Folium Rosmarini</i>)	15 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	15 g
Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	5 g
M.f. species	

Infuzia se prepară dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Totul se va bea în timpul unei zile. Din această formulă două specii sunt puțin cunoscute și utilizate la noi. **Drăciila** (*Radix Berberidis*) se utilizează până de curând dar pe scară restrânsă, numai în afecțiuni biliare. Cercetări recente și aprofundate au demonstrat că preparatele pe bază de rădăcină de **Berberis**, datorită unui alcaloid „berberina” stimulează centrii respiratori și circulatori, ameliorând circulația și reducând pulsul. Se utilizează și ca tonifiant în stările de inanție și în special după bolile infecțioase care au afectat și sistemul circulator.

Cea de-a doua specie, **Ruta de grădină**, mult utilizată în antichitate ca avortiv, a redevenit în actualitatea fitoterapeutică. Această deoarece s-a demonstrat că ea conține un ulei volatil bogat în eucaliptol și limonen mai multe substanțe de natură glicozidică, între care cumarina și un glicozid vaso-activ de tip rutinic. Cercetările farmacodinamice au demonstrat că preparatele din această plantă constituie unul dintre cele mai bune spasmolitice asupra aparatului digestiv și a uterului. Această din urmă acțiune o face utilă în oligomenoree și în unele tulburări circulatorii : palpitații, vertij, bufeuri etc. Dar nu trebuie neglijat faptul că preparatele fitoterapice obținute din **Ruta de grădină** sunt contraindicate la femeile însărcinate, datorită efectului avortiv al acestora.

În hipertensiunea senilă (de vârstă înaintată) fitoterapia recomandă următoarea formulă :

Rp. Tinctură de Păducel (<i>Tinctura Crataegi</i>)	30 g
Tinctura de Talpa găștii (<i>Tinctura Leonuri</i>)	20 g
Tinctura de Valeriană (<i>Tinctura Valerianae</i>)	30 g
Extract apos de Vârsce preparat la rece (<i>Extractum Visci</i>)	20 g
M.f. tincturae composite	

Din tinctura rezultată se iau de 4 ori pe zi câte 15—20 picături, în puțină apă.

Așa după cum am arătat și în partea introductivă a acestui capitol, atât regimul igienic cât și cel alimentar joacă un rol deosebit în normalizarea hipertensiunii arteriale.

Dintre fructe se recomandă cireșele, coacăzele negre, frăguțele, căpșunile, lămâile, merele, vișinele și strugurii ; dintre legume hreanul, leușteanul, sfecla roșie și usturoiul. Fiind vorba de usturoi, vom da o „rețetă” din medicina tradițională, mult utilizată cândva, atât la noi, cât și în alte țări :

— Se prepară o tinctură din 350 g. căței de usturoi bine pisați (în piuă de lemn sau într-un mojar de porțelan) la care se adaugă 250 g

alcool etilic de 90°. Se pune totul la macerat, timp de 10 zile, într-un vas închis și la întuneric. După stoarcere prin tifon, tinctura rezultată se păstrează în flacon închis, la loc răcoros și la întuneric. Se iau în puțină apă, dimineața 1 picătură, la prânz 2 picături, seara 3 picături. A doua zi dimineața 4 picături, la prânz 5 picături, seara 6 picături și așa mai departe, până când se ajunge la totalul de 25 picături pe zi. Apoi se descrește numărul de picături, până la zero. Se presupune că acest tratament reduce cantitatea de colesterol și normalizează tensiunea arterială la bolnavii cu hipertensiune moderată.

Pe lângă plantele și ceaiurile medicinale menționate, tot pe bază de substanțe active de origine vegetală există și la noi următoarele produse farmaceutice: Hipazin, Hiposerpil, Papaverină (fiole și comprimate), Raunervil, Hipotens (exclusiv din plante și produse apicole). În străinătate există însă un arsenal întreg de hipotensive; dar toate trebuie administrate la indicația medicului.

6. INSUFICIENȚA CARDIACĂ ȘI CIRCULATORIE

În termeni generali, insuficiența cardiacă desemnează acea stare de activitate insuficientă a cordului, cu consecința directă imposibilitatea îndeplinirii funcției sale de pompă circulatorie (care activează și întreține circulația sanguină în întregul organism).

Cordul insuficient nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat necesităților normale ale organismului, datorită unei contracții cardiace deficitare. În prima fază evolutivă a insuficienței cardiace, inima poate încă să asigure necesitățile curente de sânge ale organismului, dar nu vor face față în situația în care organismul este supus unor eforturi deosebite. Este faza cunoscută sub denumirea de insuficiență cardiacă compensată. Când cordul este incapabil de a-și îndeplini rolul său de pompă biologică a sistemului cardiovascular chiar în condiții de repaus al organismului, se vorbește despre forma de insuficiență cardiacă decompensată. De regulă, primul dintre compartimentele cordului care cedează este ventricolul stâng și de aceea în mod curent se vorbește despre insuficiența ventriculară stângă.

Activitatea cordului este legată de sistemul circulator periferic; insuficiența cordului duce cu timpul și la insuficiența vasculară periferică, favorizând staza sângelui în sistemul nervos periferic. În acest caz vorbim despre insuficiență cardiovasculară globală.

Datorită severității bolii și dificultăților terapeutice, tratamentul de atac și cel de fond al insuficienței cardiace sau/si cardiovasculare, ca și regimul de viață (ceea ce constituie de altfel tratamentul igienodietetic al bolii) trebuie recomandate numai de medic și efectuate sub supravegherea sa (continuă, în cadrul spitalizării bolnavului sau prin controale clinice periodice, în caz de tratament ambulator).

Patologia cardiovasculară în general și insuficiența cardiovasculară în special, constituie apanajul fitoterapiei. În nici un alt capitol de patologie umană viața bolnavului nu depinde decât de existența unor medicamente deosebit de active, produse pe bază de plante medicinale. Cu toate progresele tehnico-farmaceutice realizate în ultimul timp, în întreaga lume medicamentele tonicardiacе majore (de susținere a cordului bolnav) și cu efecte salutare, sunt tot cele obținute din plantele medici-

nale cunoscute sub denumirile de *Digitalis lanata* și *Digitalis purpurea*. Utilizate în mod empiric de multe din generațiile predecesoare — devenite medicamente tradiționale — produsele medicamentoase din aceste plante, ale căror substanțe active sunt izolate și separate din ce în ce mai bine prin mijloacele tehnice actuale, sunt atât de larg utilizate astăzi încât, dacă omenirea s-ar afla în fața unei catastrofe ecologice care — să zicem — ar duce la dispariția acestor două specii de plante medicinale, probabil că milioane de vieți umane s-ar pierde anual, din lipsa unui remediu terapeutic eficient.

Vă prezentăm în continuare câteva dintre medicamentele tonicardiac obținute din speciile de *Digitalis lanata* sau *Digitalis purpurea*, utilizate astăzi în tratamentul insuficienței cardiovasculare :

Digoxin (acelaș preparat este cunoscut și sub alte denumiri comerciale : Caragoxin, Dilanacin, Lanicor, Lanoxin) prezentat sub formă de comprimate (tablete), de soluție de uz intern (oral) cât și de fiole. La ora actuală acest tonicardiac este cel mai frecvent utilizat, în special în tratamentul insuficienței cardiace acute, cu cele mai bune rezultate terapeutice.

Digitalin (sinonime : Carditoxin, Digimerck, Digitaline Nativelle).

Deslanozid (sinonime : Cedilanide, Ișolanid)

Lanatozid C (sinonime : Ceglunat, Lanatigen, Lanimerck) ;

Digitalis comprimate, conținând pulbere din frunze de *Digitalis purpurea*. Având acțiune iritantă gastric (produc adesea grețuri și vărsături, mai ales la doze crescute) preparatul nu se recomandă în tratamentul insuficienței cardiace acute sub forma a ceea ce se numește „digitalizarea rapidă” și care necesită doză mare de substanță activă (3 comprimate pe zi) ci mai ales în formele de insuficiență cardiacă cronică, constituind tratamentul de întreținere.

Toate medicamentele susmenționate, deși foarte active la dozele optime, nu sunt lipsite de riscuri, chiar majore pentru bolnav, deoarece între dozele utilă terapeutic și cea toxică este o mică diferență (de ordinul miligramului sau chiar al zecimilor de miligram). Deci, orice greșală din partea bolnavului în administrarea tonicardiacului poate să-i fie nocivă. Tocmai din aceste motive, atât prescrierea lor cât și controlul eficienței tratamentului trebuie să-l facă numai medicul căruia i s-a adresat bolnavul ; de aceea nu indicăm nici dozele, nici modul, de administrare al medicamentelor tonicardiac majore despre care ne-am ocupat în rândurile de față. Fiecare bolnav constituie o individualitate biologică, pe de o parte, iar pe de alta, stadiul de evoluție al insuficienței cardiovasculare poate diferi de la un bolnav la altul ; de aceea și tratamentul trebuie individualizat strict, de la caz la caz.

În afara medicației tonicardiac majore, în insuficiența cardiovasculară mai pot interveni, cu rol adjuvant (ajutător) și alte preparate fitoterapice, unele descrise la capitolele „Afecțiuni cardiace cu substrat nervos” și „Angina pectorală”, altele, pe care le vom prezenta în cele ce urmează.

Au rol moderat în îmbunătățirea activității cardiace și circulatorii extractele medicinale din următoarele plante :

Coada calului (*Herba Equiseti*).

— Decoct, o lingură plantă la o cană cu apă, care se bea în cursul unei zile.

Frunze de Mesteacăn (*Folium Betulae*).

— Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri frunze la o cană cu apă (200 ml); după răcire, se adaugă pentru neutralizarea acidității infuziei, un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă în repaos 6 ore, apoi întreaga cantitate se va bea în două reprize, la 4 ore interval.

Rădăcină de Osul iepurelui (*Radix Ononidis*)

— Decoct, preparat dintr-o lingură pulbere de rădăcină de plantă la o cană de apă; se bea o cană pe zi, dar împărțită în două reprize (prânz și seara).

Tinctură de Păducel, câte 15—20 picături odată, de 3 ori pe zi.

În insuficiența cardiacă, dar și în tulburările circulatorii, tot ca adjuvante se pot folosi și următoarele ceaiuri medicinale:

Rp. Flori de Tei (<i>Folium Tiliae</i>)	10 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	20 g
Frunze de Rosmarin (<i>Folium Rosmarini</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	30 g
M.f. species	

Se prepară un decoct dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă, care se fierbe acoperită la foc domol, timp de maximum cinci minute. După răcire și filtrare se bea decoctul în mai multe reprize, în timpul zilei.

În tulburările circulatorii din perioada menopauzei (atât de frecvente și supărătoare pentru femei) se recomandă următorul ceai medicinal:

Rp. Frunze și flori de Păducel (<i>Folium cum flores Crataegi</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Frunze de Sălvie (<i>Folium Salviae</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie din 2 linguri amestec de plante la o cană de apă; se bea o singură cană pe zi, dar în mai multe reprize.

Deoarece, atât insuficiența cardiacă cât și tulburările circulatorii apar deseori la bolnavi cu hipertensiune arterială, se recomandă asocierea la tratamentul antihipertensiv de bază, de ceaiuri medicinale (descrise la capitolul „Hipertensiune arterială”) ținând însă seama de cantitatea maximă de lichide admise în 24 de ore și care la această categorie de bolnavi este în general restrictivă.

În caz de insuficiență circulatorie periferică, care apare în multe afecțiuni caracterizate prin diminuarea afluxului venos spre inimă, manifestată prin răcirea extremităților, puls slab, hipotensiune, piele palidă și umedă etc. se recomandă pe lângă tratamentul medicamentos și băi calde cu plante (descrise mai pe larg la capitolul „Fitobalneologie”), repaos la pat, încălzirea extremităților.

Cum deseori insuficiența cardiovasculară se însoțește și de edeme periferice (reținerea apei în țesuturi) se recomandă pe de o parte reducerea până la excluderea clorurii de sodiu (sarea de bucătărie) din alimentație și a lichidelor consumate, iar pe de alta, eliminarea retenției de lichide în țesuturi, atât prin administrare de medicamente diuretice majore, cât și prin ceaiuri diuretice obținute din plante (descrise și ele la capitolul „Plante medicinale recomandate în unele afecțiuni ale aparatului urinar”)

Regimul alimentar al bolnavului cu insuficiență cardiovasculară este în linii mari echilibrat, bazat în special pe legume, fructe, produse lactate, făinoase, cu reducerea (sau excluderea) condimentelor, alimentelor indigeste, a cafelei, ceaiului rusesc și a alcoolului. Nu trebuie uitat că fumatul este dăunător cordului, astfel încât țigara îi este interzisă bolnavului cardiovascular.

7. BOALA REUMATISMALĂ

Pentru un avizat, încadrarea acestui capitol de patologie în grupul afecțiunilor cardiovasculare poate părea nejustificată. Tocmai din acest motiv, considerăm necesare câteva precizări care să justifice catalogarea și încadrarea pe care am propus-o și respectat-o în lucrare.

Boala reumatismală nu este o entitate medicală unică, motiv pentru care terminologia corectă ar fi cea de „boli reumatismale”, în care intră un grup destul de mare și heterogen de afecțiuni localizate la nivelul cordului sau/și aparatului locomotor (osos-muscular-articular).

Am încadrat aici boala reumatismală, tocmai pentru componenta sa patologică cea mai severă — afectarea cardiacă — sub forma endocarditei și mai puțin a miocarditei sau pericarditei, tocmai leziunile care pun amprenta evoluției viitoare a bolii. Și dacă în patologia adultului afectarea cardiacă este mai rară și mai puțin severă, la copil, în schimb, leziunea cardiacă în cadrul unui reumatism cardiovascular (cu afectarea succesivă sau concomitentă cardiacă și osteo-articulară), este de regulă precoce, severă, durabilă și de multe ori ireversibilă, responsabilă de leziunile valvulelor mitrale de care el va suferi mai târziu.

Deoarece alte forme clinice ale bolii reumatismale sunt localizate exclusiv la nivelul aparatului loco-motor (oase, articulații, tendoane) și nu au o evoluție gravă, căci reumatismul osteo-articular „nu ucide pe nimeni”, nu am dorit să facem un subcapitol aparte. De aceea, vom prezenta aici considerații privind fitoterapia — care și așa este relativ săracă — în formele diverse ale bolii reumatismale.

După o clasificare recentă a Academiei de Științe Medicale din România, bolile reumatismale se împart în două grupe. Prima grupă, cea a reumatismelor inflamatorii, cuprinde 3 subgrupe: prima subgrupă, cea a reumatismelor inflamatorii acute, a poliartritei cronice evolutive a reumatismului secundar infecțios și spondilita anchilozantă. Din a doua subgrupă fac parte artrozele și spondilozele, iar din cea de-a treia grupă, cea a reumatismului articular cu caracter inflamator sau degenerativ fac parte mialgiile, tendinitele, bursitele, nevritele, nevralgiile reumatice etc. În cea de a doua grupă sunt cuprinse manifestările de tip reumatic care se întâlnesc în diverse și numeroase alte boli: alergoze, endocrinopatii, boli neurologice, neoplazii, colagenoze și altele.

Tratamentul de bază antireumatic medicamentos este constituit în cele mai multe cazuri dintr-o triadă formată din antibiotice + antiinflamatorii + corticoterapice. De indicațiile și recomandările acestora nu ne propunem să ne ocupăm în lucrarea de față. Ne vom ocupa în schimb de posibilitățile fitoterapeutice în aceste boli. Astfel, sunt unii alcaloizi din **Cornul secarei** care au aplicație în tenosinovite, bursite, nevralgii, unii heterozizi cardiotonici indicați în leziunile inimii sau unele antibiotice (obținute din plante inferioare) în formele infecțioase acute ale bolii reumatismale.

Tot pentru uz intern se recomandă :

Salcia (*Salix alba*, *Salix species*) de la care se folosește coaja de pe ramuri (*Cortex Salicis*). În majoritatea speciilor de Salcie sunt prezente substanțe de natură glicozidică, cum este spre exemplu salicina sau saligonalul în cantitate de 0,3 – 0,9% în specia *Salix alba* și 3–7% în speciile *Salix purpurea* și *Salix fragilis*. Această substanță prin hidroliză se dedublează în glucoză, în saligenină sau în alcool salicilic. În special în *Salix caprea* răspândită în zona colinară și montană se află o cantitate de 2–4% saligenol, taninuri de natură catehică în proporție de 3–10%, și cantități mai reduse de salipurpurozid (predominant în *Salix purpurea*). În scoarța tuturor copacilor de Salcie sau identificat substanțe de natură flavonică și alte heterozide, iar în amentii, substanțe estrogenice.

Este interesant faptul că încă din antichitate, în zona temperată și mediteraneană, scoarța de Salcie a fost utilizată ca antialgic în boala reumatismală. În zonele tropicale și subtropicale, în același scop se utilizează din cele mai vechi timpuri o altă specie, *Gaultheria fragrantissima*; ea conține salicilat de metil, care și în prezent se folosește la prepararea aspirinei naturale.

Revenind la glicozidele din scoarța de Salcie, s-a demonstrat experimental că saligenina se dedublează în organism în acid salicilic, care, intrând în reacție cu mediul alcalin se transformă într-o sare de sodiu solubilă; trecerea ei în sânge și în lichidele țesuturilor, determină acțiunea sa antipiretică și analgezică. Deci, utilizarea în medicina tradițională atât ca antialgic, antiinflamator cât și ca antitermic este pe deplin justificată. Pe baza acestui model, în anul 1860 s-a preparat aspirina de sinteză care se utilizează și în prezent pe scară largă.

Dar, produsele farmaceutice, de obicei extracte apcose obținute din scoarța de Salcie au și efecte sedative și calmante ale durerilor uterine. Tot datorită acidului salicilic, care chiar în doze slabe este capabil să elimine acidul pantotenic, absolut necesar vieții bacteriilor, preparatele pe bază de Salcie au în doze mici acțiune bacteriostatică, iar în doze mari bactericidă.

Preparate fitoterapeutice din Salcie :

Scoarța (coaja) de Salcie (*Cortex Salicis*), din care se prepară :

— Decoct, din 2 linguri coaje mărunțită, la o cană cu apă; se iau 4–5 linguri pe zi;

— Pulbere : de 3 ori pe zi câte 1/2 linguriță.

Se poate prepara și un ceai medicinal compus, în care intră și coaja de Salcie, cu următoarea formulă :

Rp Coaje de Salcie (<i>Cortex Salicis</i>)	50 g
Rădăcină de Brusture (<i>Radix Bardanae</i>)	10 g
Rizomi de Pir (<i>Rhizoma Graminis</i>)	30 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
M. f. species	

Se prepară un decoct dintr-o lingură amestec de plante, la o cană cu apă. Se beau 1 – 2 căni pe zi, îndulcite cu miere sau zahăr.

O altă rețetă care are în plus efecte diuretice sudorifice, este următoarea :

Rp. Coaje de Salcie (<i>Cortex Salicis</i>)	30 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	20 g
Frunze de Frasin (<i>Folium Fraxini</i>)	20 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
M. f. species	

Se pregătește un decoct, în timp scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă. Se bea 1—2 căni pe zi în timpul pericadelor dureroase reumatismale

Pentru cei care nu au posibilitatea să prepare cele două formule menționate mai înainte, în special datorită faptului că n-au recoltat din timp plantele medicinale din formulă, până la sezonul următor le recomandăm „Ceaiul antireumatic Plafar”. Bolnavilor cu diverse afecțiuni cronice, inclusiv reumatismale, le recomandăm să-și procure plantele medicinale din zone nepolluate, să le recolteze la timpul potrivit, să le usuce la temperaturi moderate și să le păstreze în condiții igienice până la utilizare. Majoritatea plantelor din „Farmacia casei”, vor trebui reînnoite la maximum doi ani.

— Pentru tratamentul extern se recomandă atât unele substanțe active cât și uleiuri volatile din plante și care se folosesc ca atare (băi locale sau generale, comprese locale) sau intrate în compoziția unor fricțiuni sau unguente revulsive :

— decoct, preparat din 100—200 g coaje de Salcie la 2 litrii apă. După filtrare se toarnă în apa de baie încălzită la 35°—42° C, peste care se adaugă și 1/2 kg. sare grunjoasă. Pentru comprese locale se utilizează tifon dublu cu vată, peste care se aplică o flanelă ;

— decoct, preparat din 150 g. muguri de Pin (*Turiones Pini*) asociat cu 50 g Cimbrisor (*Herba Serpylli*) sau Cimbru de grădină (*Herba Thymi vulgaris*). Cantitatea de plantă se pune în doi litrii apă și se fierbe în vas acoperit, timp de 10 minute. După filtrare se toarnă în cada cu apă caldă, la fel ca la procedeul descris mai înainte.

Tot pentru băi sau comprese (locale sau generale) se recomandă făina de Muștar negru (*Farina Sinapis nigra*). Pentru administrare locală, făina de Muștar se pune umectată cu apă caldă într-un tifon dublu și se aplică pe locul dureros. Pentru băi generale se folosesc 250—500 g. făină de Muștar negru (puse într-un saculeț de tifon dublu) ; Saculețul se ține tot timpul în apă, storcându-l din când în când, pentru utilizarea până la epuizare a substanței active din plantă.

În cazul durerilor reumatice acute, localizate de obicei în zona articulațiilor mari și mijlocii se recomandă, tot ca tratament extern, următoarea formulă :

Rp. Tinctură de Ardei iute (<i>Tinctura Capsici</i>)	15 ml
Tinctură de muguri de Plop (<i>Tinctura Gemae Populi</i>)	25 ml
Ulei volatil de Ienupăr (<i>Aetheroleum Juniperi</i>)	2 ml
Ulei volatil de Mentă (<i>Aetheroleum Menthae</i>)	3 ml
Ulei volatil de Molid (<i>Aetheroleum Piceae</i>)	5 ml
Alcool	50 ml

D.s. extern

Cu amestecul rezultat se vor face fricțiuni locale (la locurile dureroase) în special seara, acoperindu-se zona frecționată cu o flanelă.

În industria farmaceutică din întreaga lume există nenumărate preparate antireumatice, mai mult sau mai puțin eficiente. Deocamdată „boala reumatismală” nu poate beneficia de fitoterapie decât ca tratamente simptomatice, fie de uz intern, fie de uz extern.

În țara noastră, în nomenclatorul terapeutic pe primul loc se află tot multimilenara „aspirină”, un adevărat „miracol terapeutic”, al intuiției și experimentului omenesc.

Dintre cele de uz, atât intern cât și extern, sunt menționate medicamente cu efecte paleative ca : „Boicil”, care este preparat din substanțele active din Spânz (*Helleborus purpurascens*). Administrat pe cale orală, injectabilă, prin ficțiuni la locul dureros sau prin aplicări la locurile de acupunctură, Boicilul dovedește acțiuni analgetice și miorelaxante. Dar, așa cum se întâmplă cu soarta multor medicamente, după o perioadă de entuziasm terapeutic, a urmat o perioadă de reticență din partea celor ce-l utilizează. Se mai recomandă Colchicina din specia *Colchicum autumnale* mult răspândită la noi, „Pell-Amar”, „Extractum pro balsamum Tranquille decemplex”, „Extractum pro oleum Hyoscyani decemplex”, Tincturile de Aconitum, Capsicum, Chinina, Romazulanul, Uleiul de Cuișoare și de Ienupăr.

* * *

În afecțiunile cardiovasculare, care în special în ultimele cinci decenii sunt responsabile de peste 30% dintre decesele înregistrate în special în țările dezvoltate din punct de vedere economic, fitoterapia, și dieta bazată pe legume, fructe și preparate lactate, joacă un rol major în prevenirea îmbolnăvirilor din această grupă. Nu în zadar se consideră că principala cauză a bolilor cardio-vasculare rezidă în modul de viață și în special de alimentație a individului. Fără exagerare, deficiențele nutriționale duc la degenerescența precară a întregului sistem cardio-vascular. Tocmai de aceea se pune un accent deosebit pe prevenirea bolilor cardio-vasculare, printr-un regim alimentar și de viață echilibrat și rațional. Recomandările noastre la încheierea acestui capitol sunt sintetizate în următoarele trei puncte :

- un regim cu cât mai puțină sare și aceasta luată, preferabil, din legume și fructe ;
- utilizarea sucurilor naturale de fructe și legume proaspete, procurate din surse sigure, nechimizate și nepoluate ;
- un regim cât mai redus în zaharuri și în special în grăsimi (respectiv în acizi grași saturați) care pot mări cantitatea de colesterol din sânge, cunoscut fiind rolul nefast jucat de creșterea valorilor de colesterol asupra pereților vasculari.

Și încă o remarcă, de această dată din domeniul specific al fitoterapiei.

În lume există zeci și sute de produse farmaceutice pe bază de Lăcrămioare (*Comvallaria majalis*) de Rușcuța de primăvară (*Adonis vernalis*) și chiar de Cicoșei de câmp (*Adonis aestivalis*). Datorită desinteresului celor din învățământul nostru farmaceutic și din cercetare ele nu au fost studiate suficient și bineînțeles că nici valorificate în mod satisfăcător, proporțional cu nevoile consumului intern de astfel de produse medicamentoase, deși, peste hotare sunt cercetate și aplicate în practică prin numeroase produse fitoterapeutice.

Așteptăm ca prezentul și mai ales viitorul cercetărilor fitoterapeutice din țara noastră să capete amploarea pe care problema în sine o merită.

Plante recomandate în bolile aparaturii digestive

În lucrare, al doilea loc ca ordine succesivă, după bolile cardio-vasculare, îl ocupă tratamentul bolilor aparatului digestiv.

Ca pondere însă și ca diversitate de produse fitoterapeutice, după aprecierea noastră și nu numai, suferințele aparatului digestiv sunt cele care se pretează cel mai bine la terapia naturală; rezultatele favorabile ale acestei terapii sunt evidente, de multe ori spectaculoase și uneori chiar miraculoase.

Dacă unii indivizi au trecut prin viață fără a recurge la nici un preparat fitoterapeutic cardiovascular, neurovegetativ, urogenital, endocrin etc, cu certitudine ei au apelat — și nu numai o singură dată — la cel puțin unul dintre mijloacele terapeutice pe care fitoterapia le pune la îndemâna omului, pentru combaterea suferințelor sale digestive. Cine oare nu a recurs la un ceai contra colicilor intestinale?; și asta cu siguranță au făcut-o mulți dintre semenii noștri, încă din fașe, din faza de sugar.

La fel, în suferințele gastrice sau hepato-biliare, în constipație sau din contra, în diaree, omul, mai mult sau mai puțin conștient sau chiar inconștient, îndrumat, inițiat, sau pur și simplu din instinct, a recurs, din timpuri imemorabile, la remediile pe care i le punea la dispoziție natura.

De altfel acestea sunt și argumentele pe care se bazează fitoterapia aparatului digestiv.

Frecvența suferințelor digestive se datorează în primul rând faptului că organele digestive sunt cele care intră în contact imediat și direct cu substanțele alimentare (dar și nealimentare) ingerate în fiecare zi. Fitoterapia se asociază în suferințele aparatului digestiv și cu o serie întreagă de mijloace terapeutice adjuvante, cum ar fi apele minerale, produsele apicole, legumele și fructele. În nici un alt capitol de patologie umană rolul alimentației nu este determinant ca în bolile aparatului digestiv. Tocmai de aceea o dietă preventivă și curativă, individuală și colectivă, asociate unui regim normal de viață, bazat pe respectarea noțiunilor generale de igienă, asociate cu o susținută și corectă terapie cu ajutorul plantelor medicinale, pot preveni, ameliora sau chiar vindeca numeroase afecțiuni ale acestui aparat, de multe ori chiar și fără intervenția chimioterapiei de sinteză sau a chirurgiei.

În numeroase afecțiuni, nu numai în cele digestive, ar trebui ca tratamentul să înceapă cu remediile fitoterapeutice și nu invers, așa cum se procedează în mod curent. În cazul în care tratamentul fitoterapeutic nu dă rezultatele scontate, abia atunci bolnavul poate apela la un medic internist, care-i va indica tratamentul medicamentos clasic.

În afecțiunile bolilor aparatului digestiv sunt utilizate un număr foarte mare de specii de plante cu acțiuni diferite: tonic-amare, laxative, antidiareice, carminative, antiulceroase și multe altele, interesând în totalitate aparatul digestiv, începând de la segmentul buco-faringian și până la glandele digestive anexe.

Ca și în cazul aparatului cardio-vascular și în patologia aparatului digestiv majoritatea produselor farmaceutice utilizate în practica medicală conțin substanțe active estrase din plante, în diferite combinații sau chiar mai mult decât atât, sunt de natură exclusiv vegetală.

Pentru o mai bună sistematizare a tratamentului fitoterapeutic în bolile aparatului digestiv, am considerat utilă o împărțire a afecțiunilor digestive și a terapiei lor prin factorii fitoterapeutici în trei subcapitole :

- A. Fitoterapia segmentului buco-faringian ;
- B. Fitoterapia segmentului gastro-intestinal ;
- C. Fitoterapia disfuncțiilor hepato-biliare.

A. FITOTERAPIA SEGMENTULUI BUCO-FARINGIAN

În acest scop se utilizează plante cu acțiune antiseptică, antiinflamatorie, astringentă, emolientă și cicatrizantă. Administrarea se face extern, prin gargară, spălături bucale sau comprese cu tampoane sterile.

Gingivite

Flori de Mușețel (Flores Chamomillae)

— Infuzie concentrată, 3 linguri la o cană cu apă ; infuzia caldută (la cca 40°C) se ține în gură timp de câteva minute. Se fac 4—5 astfel de tratamente pe zi.

Sunătoare (Herba Hyperici).

— Infuzie preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă, cu care se face gargară de mai multe ori pe zi.

Frunze de Salvie (Folium Salviae).

— Infuzie preparată din 2 lingurițe frunze de plantă la 100 ml apă, cu care se va face gargară, de mai multe ori pe zi.

Sulfina (Herba Meliloti).

— Infuzie din două lingurițe plantă la 100 ml apă, cu care se face gargară, de câteva ori pe zi.

În gingivite, dar mai ales în paradontoză, sunt utile speciile cu conținut ridicat în tanin și uleiuri volatile. Dintre acestea, la loc de frunte se situează :

Rizomii și rădăcinile de Cernețel (Rhizoma et Radix Gei)

— Decoct, preparat din două lingurițe la o cană cu apă.

Decoctul cald se ține în gură cel puțin 10 minute. Se poate folosi și prin îmbibarea cu decoctul vegetal a unor tampoane cu vată, care se aplică pe zona afectată ; se țin 10—15 minute, după care se schimbă cu altele, proaspăt pregătite.

Cu efect antiinflamator, astringent și sedativ se utilizează :

Coada racului (Herba Anserinae).

— Infuzie sau decoct preparat dintr-o lingură plantă la o cană cu apă, cu care se fac spălături bucale.

Un bun ceai medicinal pentru gingivite, afte și inflamații ale cavității bucale se prepară din :

Rp. Turtiță mare (<i>Herba Agrimoniae</i>)	20 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	10 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Rizomi de Cernețel (<i>Rhizoma Gei</i>)	15 g
Capsule de Mac (<i>Capita Papaveris</i>)	15 g
M.f. species	

Infuzia pentru uz extern se prepară dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă.

Se poate folosi și „Ceaiul pentru gargară tip Plafar” care se prepară din 3—4 linguri amestec de plante la 1/2 l apă (dată în clocot) și se fierbe două minute. Se lasă apoi la extras încă 5 minute la temperatura camerei. După filtrare se face gargară cu decoctul răcit. Este indicat în special în abcese dentare și în anginele acute (de cauză bacteriană sau virotică).

Dintre produsele farmaceutice de uz extern pentru gingivite și stomatite se recomandă „Ossidenta” (o apă de gură preparată din Tinctură de *Ratanhia*, și din uleiuri volatile de *Mentă* și *Fenicul*, salicilat de metil, peroxid de hidrogen și alcool). Un alt produs obținut din plante, respectiv din *Cuișoare* (*Eugenia Caryophyllata*) este larg utilizat în diferite formule, în special în stomatologie.

Stomatite

Sunt definite ca stări inflamatorii ale mucoasei cavității bucale, manifestate sub forma unor leziuni ale mucoasei, dureroase, ce împiedică masticarea și deglutiția. Cauzele lor pot fi multiple : de natură microbiană, virotică, fungică, toxică, alergică și altele. Fitoterapia recomandă plante cu proprietăți dezinfectante, antiinflamatorii, antialergice, astringente și antialgice.

În stomatite se recomandă numeroase preparate din plante :

Flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*)

— Infuzie pentru gargară, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă, la care se adaugă și 4 g. acid boric. De reținut că în ultimul timp utilizarea acidului boric se utilizează din ce în ce mai puțin, deoarece timpul a dovedit toxicitate consecutiv aplicării lui (mai concentrat sau mai diluat, pe tegumente și în special pe mucoase).

Frunze de Nuc (*Folium Juglandis*)

— Decoct preparat din 3 linguri la o cană de apă ; se face gargară de câteva ori pe zi.

Frunze de Mur (*Folium Rubi fruticosi*)

— Infuzie, preparată din 2 linguri frunze la o cană cu apă, cu care se face gargară.

Frunze de Urzică (*Folium Urticae*)

— Infuzie, preparată din 2 linguri la o cană de apă, pentru gargară.

Turiță Mare (*Herba Agrimoniae*)

— Decoct, preparat din 4 linguri la o cană cu apă ; de 4—5 ori pe zi se va face gargară cu decoctul astfel preparat.

Coaje de Salcie (*Cortex Salicis*)

— Decoct, preparat din 4 linguri coaje mărunțită la o cană cu apă, cu care se face gargară de mai multe ori pe zi.

Pentru bolnavii cu stomatite severe, recidivate sau cu tendință la cronicizare, recomandăm următorul ceai medicinal de uz extern, ca tratament de lungă durată :

Rp. Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	20 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	30 g
Turiță mare (<i>Herba Agrimoniae</i>)	20 g
M.f. species	

Se prepară un decoct scurt (5 minute) din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă. Se face fie gargară, fie se clătește cavitatea bucală de 4—5 ori pe zi, câte 5 minute de fiecare dată.

Pentru stomatitele de natură alergică se recomandă ca tratament extern același decoct. Pentru uz intern se recomandă însă următoarea formulă :

Rp. Trei frați pătați (<i>Herba Violae Tricoloris</i>)	40 g
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Mentă (<i>Herba Menthae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă. Se beau 2—3 căni pe zi, timp de o săptămână.

În lipsa acestui ceai medicinal, se poate folosi „Ceaiul pentru gargară Plafar”.

Abcese dentare

În aceste cazuri se recomandă un tratament individualizat de către medicul stomatolog, ținând seama de evoluția procesului septic. În faza de debut sau după rezolvarea stomatologică a cazului se recomandă plante cu acțiune antiseptică, bogate în special în chamazulene :

Flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*)

— Infuzie, preparată din trei linguri flori la o cană cu apă. Infuzia caldă se ține în cavitatea bucală câte 5 minute și se repetă tratamentul la interval de o oră.

Flori de Coada șoricelului (*Flores Millefolii*).

— Infuzie caldă, din două linguri flori la o cană de apă, cu care se clătește gura la fiecare oră.

Ameliorări sau chiar vindecări se mai pot obține în abcesele dentare și cu următoarele preparate :

Frunze de Salvie (*Folium Salviae*)

— Infuzie, care pe lângă efectul antisepctic are și rol astringent și cicatrizant. Se prepară din 2 lingurițe frunze la 100 ml apă. Se clătește cavitatea bucală, câte 5 minute la fiecare oră.

Flori de Sulfina (*Flores Meliloti*)

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la 100 ml apă, cu care se clătește gura de mai multe ori pe zi.

Rizomi de Cerneșel (*Rhizoma Gei*). Este una dintre speciile indigene bogate în tanin dar și cu acțiune remarcabilă antimicrobiană, datorită eugenolului pe care-l conține planta.

— Decoct, preparat din 2 lingurițe rădăcini și rizomi la o cană de apă. Se fac spălături locale. Tot local, se pot pune tamponi cu vată sau tifon, îmbibate în acest decoct.

Trecând peste faza acută a abceselor dentare, fitoterapia recomandă în continuare un tratament cu specii de plante cu acțiune emolientă, antiinflamatoare și cicatrizantă. Plantele recomandate conțin mucilagii, alantoină și substanțe active cu acțiune bacteriostatică.

În acest scop se recomandă :

Flori și frunze de Nalbă de cultură sau de Nalbă mare (*Flores et Folium Malvae, Flores et Folium Althaeae*) care au acțiune emolientă.

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la o cană cu apă. Gargara, sau clătirea cavității bucale se face de cel puțin 5 ori pe zi.

Rădăcina de Tătăneasă (*Radix Symphyti*) constituie un foarte bun remediu fitoterapeutic cu acțiune antiinflamatoare și cicatrizantă.

— Decoct, preparat din 4—5 lingurițe de rădăcină (fărâmată mărunt) la o cană de apă, cu care se face fie clătirea gurii, fie gargară, de mai multe ori pe zi.

Sunătoarea (*Herba Hyperici*) calmează durerile dentare. În acest scop se prepară o infuzie concentrată, din 2 linguri de plantă la 200 ml apă. Se clătește cavitatea bucală de 4—5 ori pe zi.

Afte, amigdalite și dezinfectante bucale generale.

Ca și în cazul stomatitelor și în apariția aftelor bucale factorii care le determină pot fi foarte variați: agenți patogeni (bacterii sau virusuri) agenți fizici sau chimici, factori alergici etc...

Tratamentul local al acestora se realizează prin badijonări cu soluții de bicarbonat sau permanganat de potasiu, cu albastru de metilen, glicerină cu rezorcină sau cu acid boric 3%. Se mai practică și cauterizări cu nitrat de argint.

Fitoterapia recomandă ca terapie adjuvantă, infuzii preparate din plante ce conțin chamazulene, uleiuri volatile cu larg spectru antibacterian și taninuri.

Florile de Mușețel (*Flores Chamomillae*).

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe de flori la 100 ml apă; și la această infuzie se pot adăoga 3 g acid boric (cu riscul minor toxic local și general despre care aminteam mai sus). Cu această infuzie se poate face fie gargară, fie clătirea cavității bucale, timp de minimum cinci minute.

Frunze de Salvie (*Folium Salviae*)

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe plantă la 100 ml apă. Efectul crește prin adăogarea în părți egale de pulbere de rădăcină de Cernețel (*Radix Gei*). Se poate face fie gargară, fie clătirea repetată a gurii cu infuzia astfel preparată.

Busuioc (*Herba Basilici*)

— Infuzie, preparată din 2 linguri de plantă uscată la 100 ml apă, cu care se clătește gura de cel puțin 5 ori pe zi, în reprize a câte 5 minute

Sulfina (*Herba Meliloti*).

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe de plantă la 100 ml apă, pentru clătirea repetată a gurii.

Un remediu fitoterapeutic foarte vechi și din păcate uitat în prezent, dar foarte eficient este „Mierea de Trandafir” (*Mel Rosatum*) care a figurat în vechea „Farmacopee Română” și care mai figurează încă în unele Farmacopei europene.

Metoda de preparare — conform Farmacopeei Române, Ediția, a V-a — a acestui remediu fitoterapeutic, cu adevărat miraculos, în special pentru tratamentul aftelor și micozelor bucale ale sugarilor și copiilor, este următoarea:

Rp. Flori de Trandafir (<i>Flores Rosarum</i>)	100 g
Glicerină (<i>Glycerinum</i>)	10 g
Alcool (<i>Spiritus</i>)	q.s.*
Apă (<i>Aqua</i>)	q.s.
Miere (<i>Mel depuratum</i>)	q.s.

*) q.s. reprezintă prescurtarea unui termen cantitativ de tehnica farmaceutică (quantum satis), ce s-ar explica prin noțiunea de „cât cuprinde”.

Mod de preparare : Se umectează 100 g. flori de Trandafir cu un amestec de 8 ml. alcool de 90° și 40 ml. apă. Se păstrează în vas închis timp de 24 ore. Se adaugă încă 100 ml. amestec apă-alcool în proporție de 1 : 1 și se pune la macerat tot într-un vas închis, timp de alte 24 ore. După filtrare și stoarcere prin tifon se adaugă lichidului rezultat 10 ml glicerină (de uz intern) și se mai ține pe baie de apă încă 30 minute. După o nouă filtrare, lichidului rezultat i se adaugă 90 g. miere de albine.

Trebuie să rezulte un lichid limpede, brun roșcat, de consistență siropoasă, cu gust aromatic și ușor astringent. Remarcați — stimați cititori — că prepararea unui astfel de produs fitoterapic este complicată și costisitoare.

Am reprodus totuși această rețetă din „Farmacopeea Română” ed. V-a (1943) pentru tinerii farmaciști care nu mai știu cum se prepară minunatele remedii fitoterapeutice pe care Natura, prin Flora Medicinală a României le pune la îndemâna tuturor, cu atâta dărnicie.

Există totuși un mod de preparare a „Mierei de Trandafir” și în casă, mult mai simplu și anume :

Se prepară un decoct din 100 g petale de Trandafir la 400 ml. apă, care se fierb la foc domol sau pe baie de apă într-un vas acoperit, timp de 15 minute. După filtrare, lichidului rezultat i se adaugă 650 g miere. Respectând raportul dintre cantități se pot prepara 1/2, 1/4 sau 1/10 din această formulă. Modul de administrare este simplu și constă în badionarea cavității bucale, de trei ori pe zi.

Pe principii întrucâtva asemănătoare se bazează noul produs al industriei noastre farmaceutice denumit „Aftolizol” și care se aplică direct pe leziunile bucofaringiene.

În amigdalite se recomandă gargară cu infuzii preparate numai din flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*) sau din frunze de Salvie (*Folium Salviae*) dar pentru potențarea efectului terapeutic, ele se asociază în părți egale.

Se mai recomandă :

Rizom de Cernețel (*Rhizoma Gei*) decoct, preparat din 2 lingurițe rizomi la 100 ml apă, cu care se face gargară în mod repetat.

Flori și frunze de Nalbă de cultură (*Flores et Folium Malvae*).

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe la o cană de apă ;

— Macerat la rece, din rădăcini de Nalbă mare (*Radix Althaeae*), preparat din 2 lingurițe la 200 ml apă, cu care se face gargară.

Există și o formulă standardizată „Ceaiul pentru gargară Plafar” ; se prepară o infuzie din 2 lingurițe amestec de plante, la o cană cu apă.

Rezultate bune se obțin și cu următoarea formulă :

Rp.

Flori de Levănțică (*Flores Lavandulae*)
Cimbrisor (*Herba Serpylli*)

părți egale.

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe amestec, la o cană cu apă ; cu infuzia rezultată se face gargară de mai multe ori pe zi.

În gingivite, stomatite, abcese dentare și afte se recomandă apa de gură medicinală „Ossidenta” care dă rezultate bune și în inflamațiile locale toxice, gravidice, ulcero-membranoase, procese paradontopatie evolutive, pre- și mai ales postoperatorii.

În nomenclatorul „Produselor farmaceutice folosite în practica medicală” mai există un produs „Soluția Chlumski” care este preparată din camfor 4%, fenol 30% și alcool 10%. Este indicată în tratamentul

gangrenei pulpei dentare, după pulpectomii și în abcese paradontale. Ca mod de administrare, se indică introducerea în canalele radiculare sau în punga paradontală de meșe de vată imbibate în această soluție.

În tratamentul gangrenei pulpare, după pulpectomii și în abcesele paradontale se recomandă și o altă soluție, în compoziția căreia intră și unele extracte de plante și anume „Soluția Walkoff”, care conține : para-monoclorfenol 25%, camfor 50% și mentol 25%.

Singura contraindicație a acestui produs farmaceutic este tratamentul dentar prin care se urmărește să se păstreze vitalitatea pulpei dentare,

În toate afecțiunile cavității buco-dentare însoțite de leziuni ale mucoaselor se vor evita mâncărurile picante, iritante și condimentele obișnuite.

O notă aparte în tratamentul adjuvant al afecțiunilor segmentului buco-faringian, fac unele fructe și legume, cu rezultate terapeutice certe.

Pentru proprietățile lor emoliente, în gingivite și stomatite, se recomandă smochinele, cu indicația de a fi mestecate încet, timp cât mai îndelungat și apoi înghițite. Sunt indicate și în inflamațiile buco-faringiene.

Hreanul, datorită glicozizilor sulfurați, acidului silicic și substanțelor fitoncice, se recomandă a fi măstecat zilnic în cazurile de paradontoză.

În mastoidite, se recomandă cataplasme (comprese locale) cu pătrunjel proaspăt, datorită proprietăților sale antiinflamatorii.

Lămâile, sunt recomandate în afte, stomatite și amigdalite, fie prin tamponare locală cu mici felii tăiate, deși în unele momente bolnavul va acuza usturime locală, fie prin badijonări cu suc sau chiar cu felii mici, date prin miere și ținute apoi în gură; în aceste afecțiuni este indicată și gargara cu suc de lămâie diluat cu apă (1 : 2), indicată atât la adulți cât și la copii.

Nici ceapa nu trebuie neglijată; este utilă în afte și ulceratii, sub formă de tamponări locale cu sucul ei proaspăt preparat.

În laringite, faringite, amigdalite și stomatite, un extract apos, preparat la rece din fructe de Gutui dă rezultate bune, datorită proprietăților astringente, combinate cu cele emoliente și ușor bactericide.

B. FITOTERAPIA SEGMENTULUI GASTRO-INTESTINAL

Un mare număr de plante medicinale sau produsele farmaceutice obținute din ele, acționează nu numai asupra glandelor intestinale și a secrețiilor lor, dar și asupra mucoaselor, florei microbiene patogene, a sintezei enzimatică și resorbției substanțelor nutritive. Și de această dată subliniem importanța diagnosticului medical și numai în funcție de acesta, cunoscând compoziția chimică și acțiunea farmacodinamică a substanțelor active din plante, se prescriu speciile cele mai indicate. Procedând altfel, riscăm să-i producem bolnavului cu o suferință digestivă, mai mult rău decât bine.

Anorexia

În anorexie, (lipsa poftei de mâncare) pentru stimularea secreției salivare și gastrice se folosesc plantele numite „tonic-amare” și speciile aromatice. Pentru cei care suportă mai greu gustul amar al ceaiurilor medicinale se pot folosi tincturile, pulberile, iar la copii, siropurile amare

(substanțele amare din plante se corectează prin adaos de zahăr, glucoză etc).

Pentru adulți sunt recomandate și vinurile medicinale, dar numai pentru persoanele care nu prezintă intoleranță la alcool sau nu suferă de afecțiuni la care alcoolul este contraindicat. Administrarea lor se face cu 1/2 oră înaintea meselor principale. Nici unul dintre produsele conținând plante excitante ale secreției gastrice nu se vor administra celor care suferă de hiperaciditate, de ulcer gastric sau duodenal.

Preparatele pe bază de plante medicinale din această grupă sunt recomandate celor care suferă de hipoaciditate și anaciditate gastrică, factori care contribuie la lipsa poftei de mâncare. Ele mai au un rol important și anume acela de a stimula prin act reflex și sucurile digestive secretate de organele anexe digestiei, transformând alimentele din bolul alimentar în substanțe asimilabile.

Dintre speciile din această grupă (al căror număr este foarte mare) vom selecta pe cele mai importante.

Rădăcina de Ghințură (*Radix Gentianae*) provine de la trei specii din flora țării noastre: *Gentiana lutea*, *Gentiana punctata* și *Gentiana asclepiadea*. Prima specie este ocrotită de lege, fiind declarată „monument al naturii”; cea de-a doua este din ce în ce mai rară și necesită și ea ocrotire. S-au făcut încercări de introducere în cultură a speciei de *Gentiana lutea*, dar micile realizări botanice nu prezintă rentabilitate economică. Rămâne de valorificat ultima specie, *Gentiana asclepiadea*, cunoscută și sub numele de Lumânăria pământului, care este mult mai răspândită în zona montană, în special din Carpați.

Toate cele trei specii au compoziție chimică asemănătoare, doar cantitativ diferă între ele. Conțin heterozide cu structură lactonică, între care gențiopicrozidul sau gențiopierina (1—3%). O altă substanță, gențiamarina, este un produs de scindare a gențiopicrozidului prin deschiderea nucleului lactonic. Gențiamarina sau amarogențina, care este de aproximativ 5000 ori mai amară decât gențiopicrozidul, se găsește în cantități mai mari în primele două specii. În rădăcinile lor s-au mai identificat substanțe de natură glucidică: gențianoza și gențiobioza, gențiacaulina, izogențina, alcaloidul gențianina, substanțe colorante: gentizina și dime-toxiantona și gentizina (sau gențina) care de fapt este 3-beta-primerozidul izogentizinei. Rădăcinile celor trei specii menționate mai conțin tanini, lipide, steroli și substanțe minerale. Iată deci compoziția chimică foarte complexă a Gențianei.

Ca acțiune farmaco-dinamică, substanțele amare din rădăcina de Gențiană stimulează celulele glandulare ale tuturor organelor digestive. Ele grăbesc și tranzitul intestinal prin mărirea peristaltismului. Asupra sistemului imunitar, substanțele active din rădăcinile acestor plante au un rol important, putând să stimuleze înmulțirea leucocitelor și hematiilor și prin aceasta creșterea rezistenței organismului la agresiunile externe. Gențianina acționează și asupra SNC * ca stimulant; are și efecte bacteriostatice și antihelmintice, cunoscute de mult din medicina tradițională. Recent, i s-au confirmat și proprietăți antipiretice și antimalarice. Nu sunt de neglijat nici acțiunile coleretice-calagoge care stau la baza utilizării rădăcinii de Gențiana în medicina tradițională, la restabilirea funcției

* S. N. C. Sistem nervos central

hepatice după hepatita infecțioasă. Produsele de **Gențiană**, au însă efecte iritante digestive. De aceea, pentru a nu duce la iritarea mucoaselor gastro-intestinale, este necesară respectarea dozelor din formule

Mod de preparare și administrare

Pentru copiii slabi (hipotrofici), fără poftă de mâncare, se recomandă un sirop preparat în felul următor : peste o lingură de rădăcină de **Ghințură** (fragmentată mărunt) se pun 150 ml. apă, dată în clocot. Se lasă la macerat timp de 6 ore, apoi se strecoară. Peste lichidul rezultat se pun 200 g zahăr și se fierbe totul la foc domol, până la consistența siropoasă. Din acest sirop amărui copii vor lua 3—4 lingurițe pe zi, înainte de mese.

Pentru adulți se recomandă următoarele formule :

— Infuzie sau decoct, cu jumătate linguriță plantă la o cană ; se bea câte un sfert de cană cu 1/2 oră înainte de mesele principale.

— Tinctură, preparată din 20 g. rădăcini la 100 ml. alcool, de 70°, prin macerare, timp de 8 zile ; se iau câte 10—15 picături în puțină apă, tot înaintea meselor principale. Chiar și copiii, dar numai cei trecuți de vârsta de 7—8 ani, pot beneficia de tinctura de **Gențiană**, în doze ușor inferioare celor de la adulți.

— Vinul tonic este indicat numai pentru adulți. Se prepară din 3 linguri rădăcină, care se lasă la macerat în 60 ml alcool, timp de 24 ore. Se adaugă 1 litru vin vechi și se macerează timp de 10 zile. După filtrare, se adaugă 100 g. zahăr și 10 ml. glicerină de uz intern. Se păstrează la rece. Se iau câte 2 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese.

O altă specie medicinală din aceeași familie cu **Ghințura** este **Țintaura** sau **Fierea pământului** (*Centaurium erythraea*) destul de răspândită și la noi, începând de la șes și până în zona sub-alpină. Pentru a ocrôti această plantă, care este și bianuală, se vor recolta în timpul înfloririi, cu o foarfecă sau cu un cuțit, numai părțile aeriene superioare ; de fapt acestea sunt părțile utilizate, nu și rădăcinile ei.

Acastă plantă conține un compus amar, eritaurina sau eritaurozidul, substanță identică cu gențiopicrozidul, un heterozid „ne amar”, o substanță amară de natură glicozidică, eritrocentaurozidul, un alcaloid, eritricina, rezine, acid oleanolic, eritrosterine, substanțe minerale, etc.

Se utilizează ca eupeptic amar în anorexii de natură diferită, acționând la fel ca și rădăcina de **Ghințură** ; în plus, produce stimularea activității cardiace și creșterea excitabilității simpaticului (parte a sistemului nervos vegetativ). Stimulează activitatea uterină și leucopoeza (înmulțirea leucocitelor) de unde și posibila sa utilizare în leucopenii.

Modul de preparare și administrare.

— Siropul se prepară prin infuzarea a două linguri de plantă la 300 ml apă, la care după filtrare se adaugă 1/2 kg. zahăr. Se fierbe până capătă o consistență siropoasă. Pentru adulți, doza zilnică este de trei linguri, iar pentru copii, trei lingurițe, luate înaintea meselor principale.

— Infuzia se prepară dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă, din care se va bea câte un sfert de cană cu o jumătate de oră, înaintea meselor principale.

— Tinctura, se prepară din 20 g. plantă macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de 7 zile ; se iau câte 30—40 picături în puțină apă sau vin, numai de către adulți, înaintea meselor principale ;

— Vinul de Țintaură se prepară din 60 g plantă (uscată și mărunțită) prin macerare, timp de 8 zile, într-un litru vin negru, vechi.

În zona alpină a Carpaților crește **Lichenul de piatră** (*Lichen Islandicus*). Din el se extrag preparate fitoterapeutice indicate nu numai în anorexii, dar și în stimularea secrețiilor biliare și pancreatice.

— Decoct, preparat din două lingurițe plantă la o cană cu apă; pentru neutralizarea acidității se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea câte un sfert de cană, înaintea meselor principale.

— Tinctură, preparată din 20 g lichen macerat timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 70°; se iau 15—20 picături în puțină apă, înaintea meselor principale.

— Macerat la rece, preparat din 3 lingurițe lichen la o cană cu apă. Macerarea se face pe timp de 24 ore, pentru a se extrage o bună parte din substanțele amare. Se bea o cană pe zi, câte 1/3 cană înaintea meselor principale. După extracția la rece, lichenul poate fi utilizat și la alte preparate fitoterapeutice cu aplicație în bronșite și în cataruri ale căilor respiratorii, ca emolient și expectorant.

Frunzele de Anghinară (*Folium Cynarae*).

Se recomandă tot pentru stimularea apetitului, în special celor care suferă și de insuficiență biliară, de colecistite subacute sau cronice și de hipercolesterolemie.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă. Se bea câte o jumătate de cană înaintea meselor principale.

Tot în lista plantelor medicinale recomandate ca stimulente gastrice, datorită substanțelor amare pe care le conțin, sunt incluse următoarele: **Ungurașul** (*Herba Marrubii*) **Păpădia** (*Folia, Herba et Radix Taraxaci*) florile de **Coada șoricelului** (*Flores Millefolii*) florile de **Albăstrele** (*Flores Cyani*). Din toate acestea se pot prepara infuzii, din 1—3 lingurițe plantă la o cană cu apă. Se bea câte 1/2 cană infuzie, înaintea meselor principale.

Atât pentru proprietățile aperitiv-amare cât și ca sedative se recomandă „conurile” de **Hamei** (*Strobuli Lupuli*) sub formă de infuzie, dintr-o lingură de plantă la o cană de apă. Se bea câte o cană înaintea meselor principale.

O altă serie de plante care stimulează secrețiile gastro-intestinale sunt cele ale căror fructe conțin uleiuri volatile: **Anasonul** (*Fructus Anisi*) **Feniculul** (*Fructus Foeniculi*) și **Coriandrul** (*Fructus Coriandri*).

Toate acestea se folosesc sub formă de infuzie, preparată din 1/2—1 linguriță la o cană cu apă. Infuzia se bea caldă, câte o cană înainte de masă.

O specie medicinală valoroasă care conține în rizomi uleiuri volatile și substanțe amare este **Obligeana** (*Rhizoma Calami*) plantă care intră în compoziția multor produse fitofarmaceutice.

Ca eupeptic-amar, stimulent al secrețiilor gastrice și intestinale, se prepară sub diverse forme:

— Decoct sau macerat la rece (8 ore) folosind o linguriță plantă la o cană cu apă, cantitate care se bea în cursul unei zile, înainte de mese.

— Tinctură, preparată din 20 g rizomi la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile; se iau câte 20 picături în puțină apă, înaintea meselor principale;

— Vin tonic, preparat din 100 g rizomi macerați timp de 8 zile în vin vechi, alb sau negru. Se strecoară totul și se îndulcește cu 100 g

zahăr. Se păstrează la rece. Se bea câte un păhărel înainte meselor principale. Fiind preparat alcoolic, este interzis copiilor mici.

O tinctură compusă care stimulează secrețiile gastrice sau intestinale are următoarea formulă :

Rp.	
Tinctură de Ghinșură (<i>Tinctura Gentianae</i>)	10 g
Tinctură de Tintaură (<i>Tinctura Centauri</i>)	10 g
Tinctură de Obligeană (<i>Tinctura Calami</i>)	20 g
Tinctură de coji de portocale (<i>Tinctura Aurantii</i>)	20 g
Ulei de Anason sau Fenicul (<i>Aetheroleum Anisi</i>)	1 ml
M.f. tincturae composite	

Se iau câte 10—15 picături, diluate în puțină apă, înainte de masă.

În practica medicală, pe lângă extractele de plante prezentate, în farmaciile din țara noastră există și unele specii exotice care servesc la prepararea unor extracte sau tincturi tonic-aperitive, cum sunt: **Nuca vomică** (specii americane, africane sau asiatice ale genului *Strychnos*), **Arborele de China** (*Cinchona succirubra*, *Cinchona Calisaya*) și **Scorțișoara** (*Cinnamomum ceylanicum*, *Cinnamomum cassia*, etc.) și unele specii indigene mai puțin folosite, cum sunt **Cimbrul de grădină**, **Cimbrisorul**, **Pelinul** ș.a. Există și un ceai medicinal „Ceaiul tonic-aperitiv Plafar”.

Preparate străine: Aciphyt, recomandat în gastritele hipoacide cu meteorism; Euvitan, recomandat atât în anorexie cât și în distonii neurovegetative; Gastricholan indicat în gastropatii hipoacide cronice și în special în cele produse de terapia cu antibiotice și cu tuberculostatice; Gastrosot, în gastralgii nevrotice, în meteorism abdominal, în gastritele hipoacide sau anacide; Klosterfran Magentonium, indicat atât în anorexie cât și în disfuncții hepato-biliare. Toate aceste produse fitoterapeutice se prepară din aceleași specii de plante pe care le-am menționat în acest subcapitol, unele fiind asociate și cu rădăcina de **Angelica**, cu **Valeriană**, cu extracte din frunze de **Melisă**, de **Arnica**, **Mentă** și **Mușetel**.

O serie de legume larg răspândite și frecvent utilizate în alimentația noastră, precum **Ardeiul iute**, **Hreanul**, **Ridichea neagră**, **Leușteanul**, **Pătrunjelul**, **Tarhonul** și **Țelina**, pot avea un rol adjuvant în combaterea anorexiei, concomitent cu rolul lor de „a da gust” unor mâncăruri.

Vărsăturile.

Atât senzația de greață cât și vărsăturile nu le putem considera boli ci simptome ale unor afecțiuni (infecții sau intoxicații alimentare, boli infecțioase, afecțiuni gastrice, hepatice, etc.). Vărsăturile pot fi datorate unui act reflex care însoțește anumite faze ale gravidității, ca reacții brutale la emoții puternice; ele mai apar și în răul de altitudine, răul de mare sau de mișcare (tren, avion, automobil). La persoanele mai sensibile grețurile și vărsăturile pot surveni la perceperea unor mirosuri dezagrabile, ca răspuns la unele mâncături netolerate, ca efect al exceselor alimentare sau al consumului exagerat de băuturi alcoolice.

Tratamentul fitoterapeutic recomandă plante cu proprietăți calmante sau/și antiemetice (antivomitiv) din care se prepară diverse decocturi. Atât infuziile cât și decocturile se beau reci, încet, (înghițitură cu înghițitură) preferabil neîndulcitate.

Dintre acestea se recomandă :

Frunzele de Mentă (*Folium Menthae*). În special datorită conținutului lor în mentol, au efecte favorabile în calmarea vărsăturilor, atât la adulți cât și la copii. Se prepară sub formă de infuzie dintr-o lingură plantă uscată la o cană cu apă. După răcire, se bea treptat 1—2 căni pe zi.

Frunzele de Roiniță (*Folium Melissa*)

— Infuzie, din 1—2 lingurițe frunze la o cană cu apă. Se recomandă 1—2 căni pe zi, în vărsături de diverse cauze și cu deosebire în cele de sarcină, atât de frecvent întâlnite la femeile gravide.

Tot în timpul sarcinii, pentru calmarea vărsăturilor rebele se mai recomandă și decoctul din Lichen de piatră (*Lichen Islandicus*) preparat dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă, la care se adaogă și 1/2 linguriță bicarbonat de sodiu.

Rădăcina de Valeriană (*Radix Valerianae*) sub formă de :

— tinctură, preparată din 20 g rădăcină, macerată timp de 8 zile în 100 ml. alcool de 70°. Datorită acțiunii sedative asupra sistemului nervos vegetativ, este indicată și în vărsăturile datorate emoțiilor puternice sau fricii;

— pulbere de rădăcină de Valeriană, din care se pot lua de 3—4 ori pe zi câteun sfert de linguriță, în puțină apă.

Pelinul (*Herba Absinthii*) se utilizează cu bune rezultate în combaterea vărsăturilor, dar nu pe timp îndelungat, deoarece prin administrare repetată și îndelungată poate duce la apariția unor tulburări nervoase și digestive. Este strict contraindicat, tocmai din aceste motive, la gravide și la mamele care alăptează.

Se prepară sub formă de :

— infuzie, 1/2—1 linguriță plantă la o cană cu apă; se bea conținutul în 3—4 reprize;

— tinctură, preparată din 20 g plantă macerată timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70°; se vor lua 15—20 picături odată, de 3 ori pe zi.

Rădăcini de Cernețel (*Radix Gei*) sub formă de decoct, preparat din 2 lingurițe rădăcini la o cană cu apă. Se bea neîndulcit și rece.

Următoarea formulă se poate administra cu bune rezultate și la copii :

Rp.

Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	40 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	30 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
M.f. species	

Infuzie, dintr-o lingură la o cană cu apă; după răcire, infuzia se va bea încet și fracționat, în mai multe reprize.

În combaterea vărsăturilor din stările de agitație, spaimă și de nervozitate excesivă, se recomandă :

Rp.

Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Fructe de Chimion (<i>Fruclis Carvi</i>)	30 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	30 g
M.f. species	

Se prepară o infuzie dintr-o lingură amestec plante la o cană de apă; se bea 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize :

O altă formulă recomandată conține următoarele plante :

Rp. Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	15 g
Tintaură (<i>Herba Centauri</i>)	20 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	15 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	20 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă ; se beau 1—2 căni pe zi.

Dintre produsele farmaceutice folosite în practica medicală, în laboratoarele farmaciilor se prepară în mod curent Tinctură de Mentă, Apă de Mentă și Melisă și Tictura de Belladonna, ca antispastice și antivomitice. De asemenea, se recomandă și „Ceaiul contra colicilor pentru adulți” produs de Plafar.

SINDROAME DISPEPTICE (ANACIDITATE ȘI HIPOACIDITATE)

În cazul lipsei sau a unei concentrații reduse de acid clorhidric în sucul gastric, fenomen ce duce la o activitate digestivă redusă, mai ales în metabolismul protidelor și în special în ceea ce privește scindarea moleculelor protidice, se recomandă specii medicinale cu conținut ridicat în substanțe amare. Lipsa sau insuficienta asigurare a unui mediu acid (în unele cazuri se formează în stomac chiar mediu alcalin) favorizează dezvoltarea și înmulțirea microbilor introduși odată cu alimentele în segmentul gastro-intestinal. În acest caz se recomandă asocierea speciilor amare cu plante care conțin uleiuri volatile, cu remarcabilă acțiune bacteriostatică sau chiar bactericidă. O parte dintre aceste plante au fost descrise sau menționate deja în subcapitolul precedent.

În plus, recomandăm și alte specii utile sau amestecuri de plante, indicate în sindroamele dispeptice.

Schinul (*Cnicus benedictus*). A fost cultivată în trecut mai mult decât în prezent (în toată Europa de vest și în sudul țării noastre) atât ca plantă medicinală cât și alimentară, folosită în industria lichiorurilor. Se utilizează părțile superioare nelignificate, recoltate în timpul înfloririi (*Herba Cardui Benedicti* sau *Herba Cnici*).

Planta conține substanțe amare : cnicina, care este esterul alfa-beta-al acidului dehidroximetilacrilic, format cu o lactonă sesquiterpenică de tip guianolidic și benedictina, tot o substanță amară. Planta mai conține un ulei volatil, lignane (arctiină), mucilagii, tanin, fitosterină, acizi rezinici, acid nicotinic și amida acidului nicotinic, vitamină B₁, o substanță cu acțiune antibiotică și antifungică, iar alta cu proprietăți citotoxice (ultimele făcând parte din sesquiterpenele lactonice) săruri de potasiu, magneziu, calciu etc.

În trecut planta avea foarte multe indicații terapeutice : depurativ, antitermic, cicatrizant, vermifug etc. Dar cel mai mult se întrebuinta de către ordinul călugărilor Benedictini la prepararea renumitului „Lichior Benedictin” considerat și astăzi o băutură alcoolică de mare rafinament.

În prezent se utilizează ca tonic amar — eupeptic, pe baza acțiunii substanțelor amare și aromatice care acționează asupra celulelor glandulare ale tubului digestiv, asupra sistemului hepato-biliar și pancreatic. Toate

aceste efecte se obțin la doze reduse. Dozele crescute produc arsuri buco-faringiene, esofagiene, vărsături și chiar diaree. Deci atenție la doză!

Preparatele pe bază de Schinel se recomandă în cazurile de anaciditate sau hipoaciditate, în insuficiența hepato-biliară iar în combinație cu alte specii, în insuficiența pancreatică.

Modul de preparare și administrare

— Infuzie, o lingură plantă la o cană cu apă; se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Nu se îndulcește.

— Tinctură, preparată din 20 g plantă macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile; se iau 40—50 picături în puțină apă sau vin (maximum 100 ml) cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Un ceai medicinal în a cărui compoziție intră și Schinelul este următorul:

Rp.	
Schinel (<i>Herba Cnici</i>)	30 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	20 g
Rădăcină de Obligană (<i>Radix Calami</i>)	30 g
Coaje de portocale amare (<i>Cortex Aurantiorum</i>)	20 g
M.f. species	

Se prepară un decoct scurt (5 minute) dintr-o linguriță amestec de plantă la o cană apă. Se bea câte 1/2 cană înaintea meselor principale.

Sovârvul (*Herba Origani*):

— Infuzie concentrată, preparată din 3 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 3—4 linguri infuzie înaintea meselor principale. Se recomandă în special celor ce suferă de colită, de flatulență și de alte afecțiuni dispeptice, în special la bolnavii cu un sistem nervos labil. Planta are și acțiune antispastică, acționând pe musculatura netedă și pe S.N.C.

Tot în sindroamele dispeptice și în special în cele acute se recomandă următoarele formule:

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
(sau Flori de Coadă șoricelului — <i>Flores Millefolii</i>)	
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Mătăciune (<i>Herba Dracocephali</i>) sau	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	20 g

Se prepară o infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă. Se beau două cani pe zi, câte o jumătate de cană înaintea meselor principale, iar cea de-a doua jumătate, după mese.

Rp.	
Mătăciune ((<i>Herba Dracocephali</i>)	25 g
sau frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	25 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Rizomi de Obligană (<i>Rhizoma Calami</i>)	10 g
Rădăcini de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 cani pe zi, după mesele principale.

În farmacii se găsesc și alte preparate fitoterapeutice, așa cum sunt : Tarbedol (granule) sau „Ceaiul tonic-aperitiv Plafar” din care se prepară prin infuzare (o linguriță la o cană de apă) ; se beau 2 căni pe zi, cu 30 minute înainte de mesele principale.

Gastrite hiperacide. Ulcer gastric și duodenal

Aceste afecțiuni ale aparatului digestiv sunt datorate hipersecreției și hiperacidității sucului gastric, iar cauzele sunt multiple : alimentația neregulată și nerațională, abuzul de alcool, de tutun, de condimente, de ceai sau de cafea. Dar, în bună măsură, aceste tulburări apar și datorită stării de agitație, surmenajului fizic și psihic, stressului.

La începutul secolului XX ulcerele gastrice și duodenale erau o raritate. După cel de-al 2-lea Război Mondial numărul cazurilor depistate s-a dublat, iar în prezent este în continuă creștere. În general, există o predispoziție ereditară, dar și dobândită la boală. S-a constatat că cel mai afectat este tipul leptosomatic, adică indivizii supli, înalți, slabi (uneori chiar musculoși) dar tot timpul agitați, în mișcare continuă, ușor iritabili, „pripiti”, cu un sistem nervos slab, labil și cu un dezechilibru vago-simpatic.

Factori de loc de neglijat, cum sunt supărarea, irascibilitatea, surmenajul, stressul, pot favoriza, dacă nu chiar declanșa, boala ulceroasă. Mecanismul de declanșare se pare că ar consta în vasoconstricția provocată de factorii enumerați ; prin aceasta, mucoasa gastrică nu mai primește cantitatea necesară de sânge, devenind fragilă, în special în zona curburii mici a stomacului, a pilorului sau a bulbului-duodenal, adică acolo unde funcția secretorie este maximă. Cauza poate fi și de natură microbială.

În gastrita acută se recomandă ca prin ajutor fitoterapeutic aplicarea de comprese calde cu infuzie de Mușetel pe regiunea epigastrică și instituirea unui post alimentar pentru 1—2 zile, timp în care se vor bea numai infuzii de plante (Mușetel, Sunătoare, flori de Tei) neîndulcitate. După două zile i se permit bolnavului supe de zarzavat, pâine prăjită, produse lactate. Urmează apoi un regim îndelungat cu carne slabă de pasăre sau de vițel (rasol) etc.

Gastrita cronică hiperacidă, respectiv hiperclorhidrică constituie stadiul premergător al bolii ulceroase, iar aceasta din urmă, factor favorizant în apariția unor suferințe colecistice sau apendiculare.

În boala ulceroasă (ca și în alte suferințe digestive) principalul factor terapeutic îl constituie regimul igienico-dietetic, tratamentul medicamentos având un rol secundar. Asocierea acestor două forme de tratament este însă obligatorie pentru binele bolnavului.

Fitoterapia recomandă ca adjuvante, specii de plante cu substanțe active care contribuie la neutralizarea acidității, cu acțiune antiinflamatorie, calmantă și cicatrizantă.

Infuziile și decocturile de plante se beau neîndulcitate sau numai ușor îndulcitate, de preferință între mesele principale.

În faza acută a gastritelor hiperacide se recomandă preparate din următoarele plante :

— Flori de Salcâm (*Flores Acaciae*). Ele conțin robinină, acaciină — un glicozid de natură flayonoidică, ulei volatil, vitamine și săruri minerale. În medicina tradițională se folosește, atât pentru diminuarea hiperacidității cât și în tratarea ulcerului gastric, coaja de Salcâm (*Cortex Acaciae*). Ea conține toxalbumine (robină și fazină), un glucozid denumit

silingina și taninuri de natură pirocatehnică. Datorită prezenței robiinei, coaja de **Salcâm** trebuie utilizată cu multă prudență, deoarece această substanță este toxică în doze crescute. Infuzia preparată din florile de **Salcâm** datorită dozelor reduse nu prezintă fenomene adverse și nici pericolul de intoxicații. Ea calmează senzația de „arsuri la stomac” (așa numitul „pirozis”); poate fi folosită în cură de lungă durată, chiar și ca ceai alimentar.

Frunzele de **Zmeur** (*Folium Rubi idaei*) contribuie la diminuarea acidității gastrice.

Infuzia se prepară dintr-o lingură frunze (se pot folosi și rămurele tinere) la o cană cu apă. Se bea 2 căni pe zi, între mese.

Tot ca adjuvant se folosește — atât în gastrită cât și în ulcerul gastric sau duodenal — rădăcina de **Tătăneasă** (*Radix Symphyti*) sub formă de :

— tinctură, preparată din 20 g rădăcini la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 3 zile; se iau 15—20 picături în puțină apă, de 3 ori pe zi, între mese.

Florile de **Gălbenele** (*Flores Calendulae*) au acțiune calmantă și cicatrizantă, fiind utile în ulcerele gastrice sau duodenale.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe flori (fără receptacol) la o cană cu apă. Se bea 2 căni pe zi; prima pe stomacul gol, iar cea de-a doua, între mese.

Rizomii de **Obligeană** (*Rhizoma Calami*). * Din ei se obține un foarte bun pansament gastric care favorizează epitelizarea ulcerărilor gastro-intestinale. Ei intră în compoziția unor numeroase produse farmaceutice tipizate, recomandate în boala ulceroasă, dar se pot utiliza sub formă de preparate și în „Farmacia casei”, la îndemâna oricărui bolnav :

— pulbere, câte o jumătate linguriță, de 2—3 ori pe zi înaintea meselor principale;

— decoct, preparat dintr-o linguriță rizomi la o cană cu apă; această cantitate de bea în 2—3 reprize, între mese.

Sunătoarea (*Herba Hyperici*) cunoscută și sub numele de **Pojarniță**, se folosește pe scară mare în medicina tradițională, dar intră și în compoziția unor produse farmaceutice sau a unor ceaiuri medicinale.

Se utilizează părțile superioare ale plantei, recoltate în timpul înfloririi. Părțile lemnoase ale tulpinilor nu sunt active, dar au un conținut crescut de tanin.

Părțile aeriene superioare înflorite ale plantei conțin 0,05—0,10% ulei volatil, iar florile 0,5 până la maximum 1%. Uleiul volatil este format din pinene și sesquiterpenoide. În plantă s-au identificat derivați polifenolici, o substanță de natură flavonică denumită hiperozidă (galactozida cvercitolului) rutozid și cvercitol liber, acid cafeic și clorogenic, taninuri de natură catehică până la 12%, o substanță colorantă numită „roșu de *Hypericum*” sau hipericină (un derivat al naftodiantronei) colină, carotenoide, saponozide, acid ascorbic, nicotinic și valerianic, săruri minerale etc.

Având o compoziție chimică atât de variată și de bogată și acțiunea farmacodinamică este complexă. Extratele sale au dovedit efecte: hipotensiv, vasodilatator și diuretic. Sub formă de extract apos are acțiune coleretic-colagogă. Efectele sedative sunt completate de acțiunea antidepresivă (atunci când este întrebuințată în tratamentul de durată) și devine sesizabilă, începând cu prima lună de administrare a produselor, pe bază de flori de **Sunătoare**.

* Se recomandă numai formele diploide și triploide de cultură.

Unii cercetători încadrează **Sunătoarea** în categoria plantelor psihotrope, datorită acțiunii antidepresive și euforizante. Aceste acțiuni nu se referă la stările depresive de natură endogenă, ci la cele de natură nevrotică și psihovegetative, fapt pentru care se recomandă și la copii, în cazurile de enuresis și de pavor nocturn.

Datorită galactozidei cvercitolului, are acțiune de tipul vitaminei P. Extractele totale de plantă au un efect antibacterian remarcabil.

În ulcerul gastric, în special sub formă de „ulei de **Sunătoare**” administrat intern, are efect cicatrizant, iar în administrarea externă, scurtează mult vindecarea arsurilor.

În cazul în care tratamentul se face în timpul verii, este contraindicată expunerea la soare a pielii, deoarece planta conține hipericină, o substanță fotosensibilizantă. În acest sens, literatura de specialitate prezintă situații de intoxicații grave la caii care au păscut din abundență **Sunătoare** și care au rămas mai multe ore în plin soare.

Forme de preparare și administrare :

— Uleiul de **Sunătoare** (*Oleum Hyperici*) se poate prepara prin două procedee. În primul, se folosește planta proaspătă (200 g) care se pune într-o sticlă ce conține 400 ml ulei de **Floarea Soarelui**. Se ține la macerat timp de șase săptămâni, la răcoare și întuneric. Se expune apoi sticla cu planta macerată două săptămâni la soare, după care se filtrează prin tifon.

Cel de-al doilea procedeu, utilizează 20 g plantă uscată, care se umectează cu 30 ml alcool de 70°, într-un vas închis, timp de 12 ore. Se adaugă 200 ml ulei comestibil și se ține pe baia de apă timp de 3 ore, agitând vasul din când în când. Se lasă în repaos 2—3 zile, după care se filtrează prin tifon. Se păstrează la răcoare și la întuneric.

Indiferent de procedeul prin care a fost preparat, din „uleiul de **Sunătoare**” se administrează câte o linguriță, între mesele principale.

Sunătoarea se poate prepara și prin extracție apoasă :

— Infuzie din 1—2 lingurițe plantă uscată (sau 1—2 linguri plantă verde) la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, jumătate din cantitate înainte de mese, jumătate după mesele principale. Se recomandă și la copii, dar la ei doza se reduce la jumătate. Tratamentul este indicat atât, în ulcerul gastric sau duodenal cât și în gastritele cu evoluție îndelungată (1—3 luni) ale copiilor.

Dar pentru ameliorarea gastritelor hiperacide, a ulcerului gastric și duodenal, fitoterapia dispune și de alte plante cu acțiuni benefice, uneori chiar miraculoase. Dintre acestea se recomandă :

Rădăcina de Lemn dulce (*Radix Liquiritiae*). Provine de la specia **Glycyrrhiza glabra** care în flora spontană a țării noastre aproape că a dispărut, fapt pentru care recent, s-a introdus în cultură în stațiunile de plante medicinale.

Rădăcina de Lemn dulce conține 5—10%, chiar până la 20% glicirizină, care este sarea de potasiu, calciu și magneziu a acidului glicirizic. Prin hidroliză, în urma unui proces enzimatic, în timpul uscării se pune în libertate agliconul numit acid gliciretic. De fapt acidul glicirizic conține în structura lui două molecule de acid glucuronic și o moleculă de acid gliciretic de natură triterpenică. Un alt compus, tot de natură, triterpenică este acidul glabric, alături de care au mai fost identificați peste 20 compuși de natură triterpenică, însă în cantități mai mici.

Rădăcina de Lemn dulce conține și derivați de natură flavonoidică : lieviritina și izolieviritina, un hormon estrogen de natură sterooidică similar estradiolului, rezine (între 2—4 %) lipide (0,5—1 %) amidon (20—30 %) zaharuri reducătoare (4—8 %) asparagină (2—4 %) săruri minerale (4—6 %) vitamine în grupa B, acid benzoic, albumine, mucină, dihidro-tigmasterol etc.

Rădăcina de Lemn dulce, având la bază o compoziție chimică atât de complexă, are acțiuni farmacodinamice multiple.

Datorită compuşilor de natură triterpenică are acțiune fluidifiantă a secrețiilor bronșice și prin aceasta ușurează expectorația.

Acțiunea antiinflamatoare de tip cortizonic, mai ales a glicerizatului de amoniu, este foarte asemănătoare dezoxicorticosteronei. Acțiunea anti-algică și antiinflamatoare a acizilor gliciretic și glabrie este asemănătoare DOCA-ului asupra echilibrului ionic (Na, K, Cl) și este potențată de prezența substanțelor din grupa fitosterolilor. Datorită faptului că produce și o iritare locală a mucoaselor se recomandă asocierea ei cu Mușetelul. Substanțele active din Lemnul dulce au și acțiuni antibacteriană și antitoxică; inactivează, prin mecanisme mai puțin cunoscute, toxina tetanică și pot fi utilizate chiar ca antidot în intoxicația cu stricnină.

Acțiunea antispastică comparabilă cu cea a papaverinei și cea diuretică sunt datorate flavonoidelor.

Și rădăcina de Lemn dulce intră în compoziția unui număr important de produse fitofarmaceutice de uz atât intern, cât și extern.

În administrare internă, în ulcere gastrice sau duodenale se folosește :

— macerat la rece (timp de 8 ore) preparat din 1/2 linguriță rădăcină la o cană cu apă; se bea în cursul unei zile;

— infuzie, obținută dintr-o lingură amestec (părți egale din rădăcină de Lemn dulce și de Mușetel). Infuzia se bea treptat, în cursul unei zile.

Tot pentru diminuarea acidității și ca adjuvante în ulcerul gastric și duodenal se recomandă și următoarele plante :

Frunzele de Pătlagină (*Folium Plantaginis*) au acțiuni emolientă, cicatrizantă și bacteriostatică :

— pulbere, câte o jumătate linguriță de 2—3 ori pe zi;

— infuzie, din 2 linguri frunze de plantă la o cană cu apă; se ia câte o înghițitură la 2—3 ore.

Coadă calului (*Herba Equiseti*). Preparatele obținute se dovedesc eficiente în neutralizarea acidității gastrice.

Se face un decoct din 1—2 lingurițe plantă la o cană cu apă.

Ca ceaiuri medicinale compuse, recomandăm următoarele formule :

Rp.

Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	10 g
Flori de Gâlbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	30 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	35 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	20 g
Rădăcină de Tătăneasă (<i>Radix Symphyti</i>)	5 g
M.f. species	

Se prepară infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă; se beau 2—3 căni pe zi, între mese.

Deoarece majoritatea ulcerelor au și o importantă componentă nervoasă, se recomandă un ceai medicinal care are atât efecte antiacide,

cât și calmante :

Rp.	
Flori de Nalbă (<i>Flores Malvae</i>)	20 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	15 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	10 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
Coșuri de Hamel (<i>Strobili Lupuli</i>)	10 g
Fructe de Coriandru (<i>Fruclul Coriandri</i>)	5 g
M.f. species	

Se prepară sub formă de infuzie, dintr-o lingură amestec de plante la o cană apă ; se beau 2—3 căni pe zi, între mese.

Se recomandă și următoarele ceaiuri medicinale produse de „Plafar” : Ceaiul gastric 1, Ceaiul gastric 2 (din a cărui formulă recomandăm eliminarea **Tintaurei**, care stimulează secrețiile gastrice) Ceaiul gastric calmant și Ceaiul gastric cicatrizant.

În farmacii există (sau ar trebui să existe, deoarece sunt prezente în ultimul „Formular terapeutic”) preparate din producția internă recomandate în gastritele hiperacide, în ulcerul gastric și duodenal, în care intră plante medicinale, extracte sau substanțe active pure din plante, ca atare sau în combinație cu unele substanțe chimioterapice : Bergonal, Folidon, Lizadon, Ulcerotrat, Fitogastrin ori „extractele totale din frunze de Mătrăgună și de Lemn dulce.

În alte țări, numărul unor astfel de preparate este mult mai mare. Amintim dintre ele câteva : Alpan, Aruto-Magenpulver forte, Gastro-Vial, Roha-Magen-Tabletten, Rohasal, Ulcotruw, Stomasal, Altos, Basibosan și altele.

În această grupă de afecțiuni un deosebit rol îl joacă regimul de viață și mai ales cel dietetic.

Un renumit dietetician german Dr. E. Schneider recomanda următoarele reguli dietetice, care își păstrează valabilitatea și astăzi, în ciuda durității unui astfel de regim ;

— în prima zi se recomandă post total (se permite cel mult consumul unor cantități moderate de infuzii de Mușețel, Mentă, Melisă sau ceai negru, foarte diluat) ;

— în următoarele 6 zile : suc de morcovi, diluat cu apă în părți egale, supă de zarzavaturi, lapte. Alimentația se repartizează în cinci mese pe zi (ora 7, 10, 13, 16, 19) și va consta în preparate din fiertură (numai zeama rezultată) de orez, grâu, porumb, in, orz, ovăz sau sfeclă, ușor sărate sau îndulcite cu miere) sucuri de fructe în părți egale cu apă fiartă și răcită, pentru a evita acțiunea iritantă a sucurilor concentrate. Se recomandă supă de banane proaspete și lapte, eventual îmbogățit cu germeni de grâu ;

— din ziua a 8-a până în cea de a 17-a, se completează regimul alimentar cu pireu de cartofi cu unt, piept de pui, gălbenuș de ou, fulgi sau germeni de grâu, prune uscate înmuiate în apă sau semințe de in (pentru reglarea scaunului) ;

— din ziua a 18-a și până în ziua a 27-a se completează meniul cu legume verzi și rădăcinoase foarte fragede, cu morcovi dați prin răzătoare și cu fructe crude ; smochine proaspete pentru reglarea scaunului.

În cazul în care acest regim a fost bine tolerat, se poate trece treptat la un regim lacto-vegetarian, apoi la un regim alimentar normal,

evitând totuși condimentele, sosurile, carnea prăjită, conservele, mezelurile, afumăturile, varza călită, ridichile, alcoolul, tutunul, cafeaua etc.

Nu credem că greșim considerând că nici un medicament dintre cele existente astăzi în lume nu poate vindeca aceste afecțiuni ale aparatului digestiv mai repede și mai bine decât cele cinci mese dietetice, masticarea înceată și completă a alimentelor, repaosul fizic și psihic.

În urmă cu patru decenii, în Varza albă s-a descoperit vitamina U, sau „factorul antiulceros”. Și astfel s-a născut un nou tratament al ulcerului gastro-duodenal, care a dat în majoritatea cazurilor rezultate spectaculoase.

Tratamentul este relativ simplu și necostisitor. Se prepară un suc celular de varză albă, obținut prin presare sau prin mixare. Zilnic este necesară o varză albă de mărime medie, din care se obține un pahar de suc celular. Odată preparat sucul pentru o zi, se ține la frigider. Se împarte cantitatea obținută în trei părți, din care bolnavul va lua câte o treime de pahar, între mesele principale.

În numeroase cazuri, cu un astfel de preparat fitoterapeutic s-au obținut cicatrizări perfecte, în cazul nișelor deschise, unice sau chiar multiple.

Enterocolite. Diarei

Enterocolitele sunt afecțiuni inflamatorii ale intestinului subțire și gros, cu evoluție acută sau cronică, caracterizate clinic prin prezența unuia dintre cele mai caracteristice simptome pentru aparatul digestiv, apariția scaunelor diareice, însoțite sau nu și de alte simptome precum: febră, vărsături, colici abdominale, anorexie, stare de deshidratare și scădere în greutate. Cauzele enterocolitelor sunt numeroase și în principal sunt reprezentate de:

- cauze infecțioase: bacteriene (microbiene) sau micotice (produse de diverse ciuperci patogene) sau parazitare (diverși paraziți intestinali). O formă particulară de boală o constituie enterocolita consecutivă administrării prelungite și masive de antibiotice cu spectru larg, pe cale orală, pentru diverse suferințe digestive sau ale altor organe. Perturbarea florei intestinale saprofite (flora utilă, inofensivă pentru organism) prin antibiotice, duce cu timpul la selectarea și înmulțirea unor germeni infecțioși microbieni (stafilococ) sau fungici, care la rândul lor determină apariția unei enterocolite cu evoluție de multe ori severă, rebelă la terapia uzuală;

- cauze alergice. Există cazuri de enterocolite determinate de factori alergici din alimentație; ele apar ca simptome de însoțire în cadrul unei boli alergice generale.

Dacă procesul patologic afectează doar intestinul subțire, se vorbește despre enterită; dacă localizarea preferențială este intestinul gros, se vorbește de colită. De cele mai multe ori procesul infecțios afectează atât intestinul subțire cât și pe cel gros, astfel încât în majoritatea cazurilor este vorba despre enterocolite, al căror simptom caracteristic îl constituie apariția de scaune diareice apoase, mucoase, muco-grunjoase, muncos-sanguinolente sau sanguinolente pure, în funcție de germenii patogeni care le produc și de rezistența organismului bolnavului.

Tratamentul în enterocolite este în aceeași măsură medicamentos (antibiotice, chimioterapice, antispastice, antidiareice) și igienodietetic.

Deoarece în bună măsură regimul dietetic influențează favorabil evoluția acestor boli, vom insista în special asupra acestui aspect terapeutic.

În astfel de cazuri, i se recomandă bolnavului repaos la pat, comprese calde pe abdomen și post alimentar total sau parțial, cel puțin în primele 24 ore de boală.

Bolnavul, în această perioadă a bolii, poate consuma apă fiartă și răcită sau ceaiuri de plante neîndulcitate. În ziua a doua i se pot da bolnavului supe de legume, griș moale sau orez fiert, cu sare. În zilele următoare regimul alimentar va fi treptat îmbogățit cu brânză de vacă, iaurt, carne slabă rasol, mere coapte în cuptor. Timp de o săptămână se vor evita legumele crude, fructele și laptele dulce.

Enterita cronică este de fapt o gastro-enterocolită, în care regimul alimentar indicat de medic trebuie ținut un an. În cazul alternanței diaree cu constipație, care poate surveni de multe ori, este necesar examenul coprologic (prin care se poate depista agentul infecțios responsabil de îmbolnăvire). Este necesară de asemenea și stabilirea tipului de enterită (de putrefacție sau de fermentație).

Diareile cronice pot avea multiple cauze: substrat infecțios sau parazitar (lambliază), de natură toxică exogenă (intoxicații profesionale cu mercur, intoxicație cu nicotină, etc.) și endogenă (gută, uremie, oxalemie etc.). Diareea cronică poate fi și numai un simptom al unor leziuni intestinale organice sau nervoase; dar ea poate indica și alte boli cum ar fi hepatita cronică sau ciroza, boli endocrine (boala Addison, boala Basedow), avitaminoze grave.

În funcție de tipul de diaree (de putrefacție sau de fermentație) se va prescrie atât regimul alimentar, cât și tratamentul medicamentos care trebuie urmat de bolnav.

În formele de boală în care predomină scaunele de fermentație sunt contraindicate legumele, fructele, dulciurile de orice fel (gemuri, compoturi, bomboane, prăjituri, creme etc.). Se indică însă un regim bogat în proteine: carne fiartă sau la grătar, brânzeturi nefermentate, pește alb (preferabil rasol) supe groase, fulgi de ovăz, pâine prăjită.

În formele clinice în care predomină scaunele de putrefacție, regimul este în mare, imaginea în oglindă a celui susprezentat. Sunt interzise proteinele, fiind în schimb permise dulciurile. În primele 1—2 zile se impun restricții alimentare, recomandate fiind în special ceaiurile de plante ușor îndulcitate. Apoi se poate continua cu iaurt, paste făinoase, supe groase, biscuiți, pâine neagră sau graham, cartofi copti sau fierți. Abia după o săptămână se va introduce puțină carne slabă, ouă, pește.

În acest grup de tulburări digestive, până la sosirea medicului și la prescrierea unui regim medicamentos, dar chiar și după aceea, ca adjuvante ale tratamentului de bază precris, preparatele obținute din plante sunt de un real folos bolnavilor. În afecțiunile însoțite de tulburări digestive cronice, tratamentul igienico-dietetic este foarte important. La el se pot asocia numeroase ceaiuri medicinale care au efecte binefăcătoare, grăbind normalizarea tranzitului intestinal și refacerea mucoasei enterale, lezată prin procese infecțioase locale.

Dintre speciile medicinale cunoscute, două grupe importante de plante (după conținutul în substanțe active) sunt indicate în enterocolite, atât la adulți, cât și la copii (deși numai unele dintre ele se recomandă la copii).

Din prima grupă fac parte cele care conțin taninuri. Aceste substanțe au proprietatea de a precipita structurile de natură proteică din bacterii

(ajutând prin aceasta distrugerea și eliminarea lor) și un efect ușor astrin-gent (constructiv) asupra mucoasei tubului digestiv.

A doua grupă de plante sunt cele care conțin uleiuri volatile, cu spectru larg antibacterian. Acestea prezintă avantajul, față de antibio-tice și chimioterapice, că acționează selectiv, influențând foarte puțin dezvoltarea florei normale a tractului digestiv, inhibând în schimb dezvoltarea florei patogene. De altfel, multe din plantele ce conțin uleiuri vola-tile sunt folosite în alimentația zilnică în scopuri de condimentare sau aromatizare a alimentelor, astfel încât organismul uman este deja obișnuit cu ele. Datorită acestui ultim fapt am rezervat un capitol aparte în lu-crare „*Aromaterapii*”, ramură a fitoterapiei puțin cunoscută și mai ales foarte puțin practică în țara noastră.

Reîntorcându-ne la fitoterapia enterocolitelor, prezentăm remediile terapeutice obținute din plante și indicațiile lor.

Florile de Mușețel (*Flores Chamomillae*) cu efecte favorabile în ente-recolitele însoțite de diaree, datorită conținutului ridicat în azulene, sub-stanțe cu efecte puternic antiseptice. Se folosește sub formă de :

— infuzie, preparată din 1—2 lingurițe la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni în cursul unei zile ;

— extracție dublă : se face un macerat la rece (60 minute) din 2 lingurițe flori la o cană de apă. Se filtrează, iar florile rămase se fierb la foc domol 5 minute într-o cană cu apă, bine acoperită. După filtrare se amestecă conținutul celor două căni ; întregul amestec rezultat se bea în cursul unei zile.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*). Florile provenind de la multe specii ale genului *Achillea* (din flora spontană a țării noastre) conțin camazulene, cu același spectru antibacterian ca și uleiul volatil din Mușețel. Se folosește sub formă de :

— infuzie, preparată din 2 linguri flori la 1/2 l apă ; se bea întreaga cantitate în cursul unei zile.

Cimbrul de cultură (*Herba Thymi*) și Cimbrisorul (*Herba Serpylli*) au acțiune puternic antimicrobiană. Uleiul volatil din aceste specii, care conține cantități apreciabile de timol, inhibă puternic dezvoltarea bacte-riilor : *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, precum și fungii din genurile *Aspergillus*, *Penicillium*, *Trichoderma* etc.

Se prepară sub formă de :

— infuzie, din 1—2 lingurițe plantă la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi, timp de o săptămână. Acest tratament este util în toate for-mele de enterocolite de origine microbiană.

Tot ca dezinfectant intern, inclusiv al aparatului urinar, se folo-sesc fructele de Ienupăr (*Fructus Juniperi*) sub formă de :

— infuzie, preparată din 2 lingurițe plantă zdrobită, la o cană cu apă ; se iau 3—4 linguri pe zi. Nu se va depăși această doză, deoarece poate deveni iritant al parenchimului renal.

Rădăcina de Cernețel (*Radix Gei*) își datorește acțiunea atât conți-nutului în taninuri, cât și în eugenol, ulei volatil cu spectru larg antibac-terian.

Se prepară sub formă de :

— decoct, din 2 lingurițe rădăcini o la cană cu apă ; se bea de pre-ferință dimineața. Efectul decoctului crește dacă după decoctie se adaogă câte o linguriță de flori de Mușețel, Mentă și Sunătoare. Se pot bea 2 căni pe zi.

În colitele cronice se recomandă tratament îndelungat cu Sunătoare (*Herba Hyperici*).

— Infuzie, dintr-o linguriță plantă (recoltată în timpul înfloririi) la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi după mesele principale.

— Infuzie concentrată, din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 1—2 linguri, după mesele principale.

În enterocolitele (denumite și dispepsii) de fermentație se recomandă frunzele de Anghinare (*Folium Cynarae*):

— infuzie, o linguriță la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi. În formele de boală însoțite de diaree severă se recomandă formula:

Rp.

Coaje de Stejar (*Cortex Quercii*)

30 g

Coaje de Salcie (*Cortex Salicis*)

20 g

Răchitan (*Herba Salicariae*)

10 g

Iarba șarpelui (*Herba Echii vulgaris*)

20 g

Mentă (*Herba Menthae*)

20 g

M.f. species

D.s. intern. Decoct dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 3—4 căni pe zi.

Atât în cazurile acute cât și în cele cronice se recomandă următoarea formulă:

Rp.

Flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*)

Flori de Coada șoricelului (*Flores Millefolii*)

în părți

Mentă (*Herba Menthae*)

egale

Frunze de Salvie (*Folium Salviae*)

Pelin (*Herba Absinthii*)

M.f. species

— Infuzie concentrată, din 2 linguri amestec de plantă la o cană de apă. În formele acute se beau 2—3 căni pe zi. Pentru tratament îndelungat — în formele cronice — infuzia se prepară dintr-o singură lingură amestec de plante la o cană apă, din care se beau 2 căni pe zi. Se poate folosi cu succes și „Ceaiul anticolitic Plafar” din care se prepară o infuzie din 1—11/2, lingurițe la o cană cu apă. Se beau 2—3 căni pe zi.

În același scop se pot folosi „Ceaiurile contra colicilor pentru adulți și copii”, „Ceaiul antidiareic tip Plafar” și Comprimate antidiareice produse în țară, de către Laboratorul Planta-Vorel.

În lista produselor farmaceutice românești recomandate în astfel de afecțiuni sunt cuprinse numeroase extracte și tincturi: Extract total de Belladonna; Extract uscat de Ratanhia, Extract fluid de Thymus, Tinctura amară, Tinctură Anticolerina, Tinctura de Opiu, (nu se utilizează la copii mici) Apă de Mentă, sau de Melisă, Uleiurile volatile de Chimen și de Fenicul, Cărbunele medicinal vegetal, Fructoza. Sunt de asemenea recomandate numeroase plante medicinale, în afara celor menționate de noi: frunzele și rădăcinile de Nalbă, Anasonul, Coada racului, rădăcina de Tătăneasă, (numai sub formă de tinctură) frunzele de Merișor, frunzele de Dud, Troscotul și frunzele de Zmeur.

Dintre produsele străine menționăm câteva: Arobonul (în special pentru copii) Divinae, drajeuri, Carbo Konigsfeld, Kohlo-Tabletten, Carbogel (care conține și pectine extrase din mere), Diarrhoesan, Diarrheel Myrrhinil, Adsorgan, Cefadiarrhuon și altele, majoritatea combinații de extracte de plante cu substanțe chimice.

În enterocolite și diarei, dintre fructe se recomandă : merele, gutuile, afinele, agrișele, castanele și zmeura, iar dintre legume : ceapa, hreanul, morcovul, urzica, usturoiul și varza.

Meteorismul abdominal.

Meteorismul abdominal, sau mai explicit „balonarea abdominală” nu este o afecțiune propriu zisă, ci un simptom, ale cărui cauze pot fi multiple : fermentații intestinale, aerofagiă (înghițirea aerului în timpul masticăției și deglutiției), gastritele hipo-acide, enterocolitele, afecțiunile colecistului sau ale pancreasului.

În fitoterapie, plantele medicinale care se folosesc pentru combaterea meteorismului abdominal sunt cele denumite generic carminative. Acestea conțin în principal uleiuri volatile și taninuri, care împiedică procesele fermentative și favorizează eliminarea gazelor din intestin. Infuziile sau decocturile din aceste plante se beau de regulă înainte de mesele principale, întotdeauna calde. Exceptând colitele de fermentație (din cauza meteorismului) infuziile sau decocturile din plante se pot indulci.

În combaterea meteorismului sunt utile fructele unor plante din familia Umbeliferae :

Fructele de Anason (*Fructus Anisi*), fructele de Coriandru (*Fructus Coriandri*), fructele de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) care se prepară sub formă de :

— infuzie, 1/2—1 linguriță la o cană cu apă ; se beau în cursul unei zile 1—2 căni pe zi. Jumătate din cantitate se va bea înainte de masă cu 10 minute, iar cea de a doua jumătate, imediat după masă.

Preparatelor din fructele sus menționate li se mai pot adăoga, pentru potențarea efectului carminativ, flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*) sau flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) în părți egale.

Se mai recomandă :

Frunzele de Roiniță (*Folium Melissa*) :

— infuzie, 1—2 lingurițe la o cană cu apă, din care se beau 2—3 căni pe zi.

Frunzele de Salvie (*Folium Salviae*) :

— infuzie, dintr-o linguriță de frunze la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Busuioc (*Herba Basilici*) sub formă de :

— infuzie, 1—2 lingurițe la o cană ; se beau două căni pe zi, în mai multe reprize.

Măghiran (*Herba Majoranae*) sub formă de :

— infuzie, 1—2 lingurițe la o cană de apă ; se beau 2—3 căni pe zi, între mesele principale.

Rizomi de Obligeană (*Rhizoma Calami*)

— Decoct, dintr-o linguriță la o cană de apă ; se bea în trei reprize în cursul zilei, după mesele principale.

În balonările abdominale datorate în principal distoniilor neuro-vegetative, în formulele de ceaiuri medicinale se introduc plante cu acțiune sedativă.

Rp.	
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
Talpa găştii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	25 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură amestec de plante la o cană de apă, din care se pot bea 3 căni pe zi.

În meteorismul abdominal apărut la bolnavii cu tendință la constipație, se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	20 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	10 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	20 g
Coaje de Crusin (<i>Cortex Frangulae</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi, numai după mesele principale.

În meteorismul abdominal cu tendință spre diaree se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Turiță mare (<i>Herba Agrimoniae</i>)	10 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	10 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	10 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură la o cană de apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Mentă (<i>Herba Menthae</i>)	20 g
Țintaură (<i>Herba Centauri</i>)	10 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	25 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură la o cană de apă ; se bea o cană cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz, iar cea de a doua, după mesele principale, împărțită în două sau în trei reprize.

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	30 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	25 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură amestec de plante la o cană de apă ; se beau 2 căni pe zi.

În meteorism sunt recomandate ceaiurile medicinale și produsele fitoterapeutice indicate și în enterocolite sau în durerile abdominale, la adulți sau copii. În plus, este util și „Ceaiul gastric nr. 2 Plafar”.

Durerile abdominale la adulți

Durerile abdominale continui sau în colici intermitente apar lent sau brusc, (sub formă de crize) în enterocolite, apendicite, pancreatite sau în alte afecțiuni ale tractului gastrointestinal, dar și în tulburări de origine neurovegetativă. Sindromul este dureros, paroxistic și este cauzat de contracții gastrice sau intestinale spasmodice sau de distensii ale unuia dintre organele abdominale.

În cazurile în care durerile sunt suportabile tratamentul medicamentos trebuie prescris de medic și de regulă se începe cu un tratament antispastic (sulfat de atropină, scopolamină, clorhidrat de papaverină sau eufilină); numai în cazul în care durerile devin insuportabile, se recurge, la adulți, nu însă și la copii, la opiacee (preparate pe bază de opiu, obținute dintr-o specie de **Mac**, larg răspândită în lume).

Ca prim ajutor fitoterapeutic se pot utiliza plante medicinale cu proprietăți antispastice. Infuziile sau decocturile din plante se recomandă la apariția durerilor abdominale, care de obicei se manifestă după mesele principale. Acest tratament este numai simptomatic, urmând ca după stabilirea diagnosticului de către medic să fie aplicat un tratament medicamentos și igienico-dietetic, în funcție de particularitățile bolii și ale bolnavului.

În durerile colicative (sub formă de colici) abdominale, se recomandă:

Rizomi de Obligană (*Rhizoma Calami*) sub formă de:

— decoct sau macerat la rece, preparat dintr-o linguriță rizomi mărunțiți; la o cană cu apă; toată cantitatea se va bea în cursul unei zile, dar în mai multe reprize;

— tinctură, preparată din 20 g rizomi fragmentați mărunț, în 100 ml alcool de 70°, prin macerare, timp de 8 zile; se iau câte 20 picături de 2—3 ori pe zi, în puțină apă. Efectul antispastic crește dacă se prepară un amestec din două părți tinctură de Obligană și o parte de tinctură de **Belladonna** (ultima se poate procura numai de la farmacie) Se iau 15—20 picături la nevoie.

Frunze de Mățăi (*Folium Menthae*):

— infuzie, o lingură la o cană de apă; se beau 1—2 căni pe zi.

Frunze de Roiniță (*Folium Melissa*) sau de Mățăciune (*Dracopis moldavica*):

— infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Flori de Coada șoricelului (*Flores Millefolii*):

— infuzie, dintr-o lingură de flori la cană cu apă; se beau 2 căni, treptat, în cursul unei zile.

Flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*):

— infuzie, preparată din 1—2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi;

— infuzie prin dublă extracție: 2 lingurițe flori se lasă la macerat timp de 30 minute într-o jumătate cană cu apă rece; se filtrează conți-

nutul, iar florile se infuzează cu cealaltă jumătate de cană de apă. După răcire și după filtrare, se unesc cele două jumătăți de soluții extractive. Din amestecul rezultat se beau 2 căni pe zi.

Frunze de Anghinară (*Folium Cynarae*):

— infuzie, preparată dintr-o linguriță frunze la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Coadă racului (*Herba Anserinae*):

— infuzie sau decoct scurt (10 minute) preparate dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, în special când colicile abdominale sunt însoțite și de diaree.

Măghiran (*Herba Majoranae*):

— infuzie, dintr-o lingură plantă uscată la o cană de apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Busuioc (*Herba Basilici*):

— infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă uscată sau trei lingurițe plantă proaspătă (recoltate în timpul înfloririi) la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Fructe de Chimion (*Fructus Carvi*):

— infuzie, preparată din 1/2—1 linguriță fructe la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, dintre care prima pe stomacul gol.

Fructe de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) sau de Anason (*Fructus Anisi*):

— infuzie, preparată dintr-o linguriță fructe la o cană apă; se pot asocia în părți egale cu fructe de Chimion. Se beau 2 căni pe zi.

Flori de Salcâm (*Flores Acaciae*) indicate în special în cazurile în care colicile sunt însoțite de hiperaciditate gastrică:

— infuzie, preparată din 2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Tot în astfel de cazuri, este indicată și:

Sulfina (*Herba Meliloti*):

— infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 1—2 căni pe zi.

În cazul în care durerile abdominale sunt provocate de o stare de nervozitate excesivă sau apar pe un fond de nevroză, se recomandă:

Rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*):

— infuzie, dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se bea tot conținutul în cursul unei zile;

— pulbere de rădăcină, de 3 ori, pe zi câte un vârf de cuțit, înainte de masă;

— tinctură, care se prepară din 20 g rădăcină de valeriană la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Se iau de 2—3 ori pe zi câte 15—20 picături.

Fitoterapia recomandă pentru calmarea colicilor abdominale și numeroase alte rețete de ceaiuri compuse din mai multe plante medicinale, din care prezentăm câteva:

Rp.

Frunze de Roiniță (*Folium Melissa*) sau frunze de Mătăciune

(*Folium Dracocephali*) 25 g

Frunze de Mentă (*Folium Menthae*) 25 g

Flori de Sulfina (*Flores Meliloti*) 5 g

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) 25 g

Rizomi de Obligană (*Rhizoma Calami*) 10 g

Rădăcini de Valeriană (*Radix Valerianae*) 10 g

M.f. species

Infuzie, preparată din 1—2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, dintre care prima după masa de prânz, iar cea de a doua după masa de seară. În cazul în care colicile nu cedează, se poate bea și a treia cană, seara înainte de culcare.

Rp.

Flori de Mușel (Flores Chamomillae)	30 g
Frunze de Roiniță (Folium Melissae) sau	
Mătăciune (Herba Dracocephali)	30 g
Frunze de Mentă (Folium Menthae)	20 g
Frunze de Coriandru (Fructus Coriandri)	20 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Contra colicilor abdominale apărute în special pe un fond de suferință nervoasă, se recomandă următoarea formulă:

Rp.

Sunătoare (Herba Hyperici)	10 g
Talpa găștii (Herba Leonuri)	30 g
Frunze de Mentă (Folium Menthae)	15 g
Flori de Levănțică (Flores Lavandulae)	10 g
Rădăcină de Valeriană (Radix Valerianae)	20 g
Frunze de Fenicul (Fructus Foeniculi)	5 g
Flori de Coadă șoricelului (Flores Millefolii)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau la nevoie 1—2 căni, calde și ușor îndulcite.

În același scop se poate folosi și „Ceaiul contra colicilor pentru adulți, Plafar”.

O poțiune calmantă a durerilor gastro-intestinale, dar care se poate prepara numai în farmacii, are următoarea formulă

Apă de Mentă	}	cite 60 g din fiecare
Apă de Melisă (Roiniță)		
Apă cloroformată		
Novocaină		1 g

Dintre produsele obținute din plante, preparate în laboratoare galenice sau în industria farmaceutică din țara noastră menționăm câteva: Bergonal, Foladon, Lizadon, Papaverină, Sulfat de atropină, Extract total de Balladonnă, Tinctura de Valeriană eterată și altele.

Dintre produsele străine menționăm Divinal-Bohnen (un amestec de extracte de plante și uleiuri volatile) Iberogast, Stomachysat Burger, Aspasmon, Carminat, Iliaton și altele.

Durerile abdominale la copii

Deseori la sugari și copiii mici se produc dureri abdominale ca urmare a spasmelelor intestinale sau a acumulărilor de gaze în stomac și intestine, fenomen legat în special de dispepsiile de fermentație.

În astfel de cazuri, în afara tratamentului medicamentos prescris de medic, se pot administra infuzii de plante, calculând cantitatea lor în funcție de nevoile de lichide pe kg. corp și pe zi, care nu trebuie să depășească 1 litru în 24 ore.

Plantele recomandate trebuie să aibă acțiune antispastică și carminativă, care să favorizeze eliminarea gazelor acumulate în stomac și intestine. Infuziile se îndulcesc cu zaharină sau cu ciclamat de sodiu și în funcție de natura dispepsiei, chiar cu zahăr fiert în apa de infuzare.

În durerile abdominale la copii au efecte favorabile în special plantele din familia *Labiatae* sau *Umbelliferae*, ale căror substanțe active sunt uleiurile volatile.

În general, la sugari, se recomandă infuzii din plantele acestor familii, în cantitate de 3—6 linguri pe zi, iar la copiii între 2—5 ani, 1—2 căni pe zi.

Tot lor li se recomandă și următoarele preparate fitoterapeutice :

Fructe de Anason (*Fructus Anisi*) sau fructe de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) :

— infuzie, preparată din 3—10 fructe la 100 ml apă; se beau 3—6 linguri, până la o cană, în funcție de vârstă. La copiii peste 5 ani se pot da până la 2 căni pe zi dintr-o infuzie preparată din 1/2 lingurițe fructe la o cană cu apă.

Fructe de Chimion (*Fructus Carvi*) :

— infuzie, preparată din 1/2 linguriță fructe la 100 ml apă. Se beau 6 linguri (la sugari) până la o cană pe zi, (la copilul trecut de vârsta de 5 ani).

Fructe de Coriandru (*Fructus Coriandri*) :

— infuzie, 1/2 linguriță fructe la 100 ml. apă; se administrează diferențiat în funcție de vârstă, de la câteva linguri, până la 1—2 căni pe zi.

Frunze de Roiniță (*Folium Melissa*) :

— infuzie, o linguriță la o cană cu apă. Cantitatea de lichid se dozează ca și în prescripțiile de mai sus, după vârsta copilului; la sugari maximum 6 linguri pe zi, la copii mai mari, 1 până la 2 căni pe zi.

Frunze de Mentă (*Folium Menthae*) :

— infuzie, preparată dintr-o lingură frunze la o cană cu apă; se administrează în funcție de vârstă, de la 3 linguri, până la o cană pe zi, preferabil neîndulcită.

În calmarea durerilor abdominale la copii se obțin bune rezultate cu următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	30 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	30 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță amestec de plante la o cană cu apă; se administrează de la 3 linguri, până la o cană pe zi, în funcție de vârstă.

Se recomandă, cu bune rezultate și „Ceaiul contra colicilor pentru copii, Plafar”. Din nomenclatorul „Produselor farmaceutice românești” se pot administra, dar numai la recomandarea medicului pediatru următoarele : Bergonal, Foladon, Lizadon, Papaverină, Sulfat de atropină, Extract de Belladonna.

La copiii cu tulburări cronice de nutriție (distrofici) pe care se greșează de cele mai multe ori dispepsiile acute, în prima zi se vor administra

numai infuzii de plante sau apă fiartă și răcită, neîndulcite sau ușor îndulcite cu zaharuri mai greu fermentescibile (glucoză, dextroză sau în cazurile de dispepsii de fermentație, numai cu zaharină sau ciclamat de sodiu). În ziua următoare, ca aliment medicament, i se poate da copilului supă de morcovi, în cantitate de până la $1/5-1/7$ din greutatea sa corporală. În cazul în care durerile abdominale sunt însoțite și de diaree, se recomandă mere coapte (curățite de coaje) sau pulbere de Roșcove (Arobon, *Ceratonia*). Din ziua următoare se începe realimentarea cu un preparat de lapte „umanizat”, sau cu făinoase cu apă (dacă sugarul este trecut de 6–7 luni).

Cantitatea de lapte se va crește treptat, dar ea nu trebuie să depășească 700 ml/zi. În cazul dispariției colicilor și al normalizării numărului și consistenței scaunelor, se trece treptat la dieta normală, introducându-se glucide (fulgi de grâu, de porumb sau de ovăz) apoi și alte alimente, în funcție de vârsta copilului.

Ca tratament extern contra durerilor colicative se recomandă aplicarea de comprese căldute pe abdomen cu infuzie de Măghiran (*Herba Majoranae*) preparată din 2 linguri de plantă la o cană cu apă; compresa se schimbă la 10–15 minute, pentru a se menține în permanență căldură locală.

Constipația

Constipația constituie nu o boală, ci o stare patologică care poate să apară ca semn clinic în mai multe circumstanțe patologice (boli digestive sau chiar extradigestive, dar cu efect la distanță). În funcție de modul de apariție și de durată, se deosebesc forme de constipație acută și cronică.

În constipația acută se recomandă de obicei purgative saline (sulfat de sodiu sau de magneziu) sau uleioase (ulei de ricin, de parafină). Dar și cu unele preparate din plante se poate obține defecația rapidă.

În constipațiile cronice, în schimb, accentul se pune pe regimul igienico-dietetic. Deoarece în numeroase boli (tumori digestive, boala ulceroasă, apendicită cronică, hipotiroidia, diskineziile rectale, hemoroizii și unele tulburări psihice) se instalează constipația cronică, accentul se va pune pe tratamentul etiologic (înlăturând cauza) sau patogenic (combătând mecanismul de apariție a constipației). Profilactic, accentul se pune pe menținerea reflexului de defecare la ore fixe, asociat adesea cu o ceașcă de cafea băută dimineața, sau mai bine, cu un pahar de apă în care s-au dizolvat două lingurițe de miere.

În funcție de zona geografică, există în natură foarte multe specii de plante cu acțiune laxativă și purgativă.

Plantele medicinale care cresc și în țara noastră acționează înlesnind defecația prin următoarele mecanisme:

a) creșterea peristaltismului intestinal. În această categorie intră speciile care conțin antracenozide, cunoscute și sub numele de oximetil-antrachinone (Crusinul, Sunătoarea, Ștevia stânelor (*Rumex alpinus*). Altele (Volbura) datorită rezinelor pe care le conțin sau mirozinelor (Muștarul alb) au acțiune iritativă locală și prin aceasta stimulează peristaltismul intestinal;

b) acțiune mecanică de mărire a volumului fecal, prin înbibare cu mucilagiile pe care le conțin (semințele de In), înlesnind totodată, prin

acțiunea emolientă, înaintarea lui în colon (intestin gros) și de aici în cec; c) stimulează chemoreceptorii din mucoasa intestinului subțire și prin aceasta favorizează creșterea peristaltismului intestinal; este cazul uleiului de Ricin, care este însă utilizat din ce în ce mai puțin, datorită gustului său dezagrabil.

Acțiunea farmacodinamică a acestor plante sau a produselor fitofarmaceutice obținute din ele este diferențiată, limita între efectul laxativ și cel purgativ al acestora fiind condiționată de doză și de reactivitatea individuală a bolnavului.

Dintre plantele care se utilizează, sub diferite forme farmaceutice, ca laxative sau ca purgative și care cresc și la noi, pe primul loc se situează:

Coaja de Crușin (*Cortex Frangulae*) care provine din ramurile tinere ale arbustului *Frangula alnus*, sinonim cu *Rhamnus frangula*. Deși cantitatea cea mai mare de substanțe active se găsește în ramurile groase ale plantei, nu se recomandă recoltarea coajei de pe acestea, din necesitatea asigurării protecției acestui valoros arbust, care a devenit din ce în ce mai rar în flora spontană a țării noastre. Tocmai datorită noii situații create și cerințelor mari de materie primă, Crușinul, a început să fie introdus în culturi. Ceea ce este important din punct de vedere terapeutic este utilizarea coajei de Crușin abia după un an de la recoltare, sau după stabilizarea prin uscare, timp de o oră, la 100°C, pentru a se asigura astfel oxidarea antranolilor în antrachinone; preparatele din coaja proaspătă sau nestabilizată produc colici abdominale puternice, de multe ori însoțite și de vărsături.

În principal coaja de Crușin conține între 2—6 % antracenozide și agliconii lor, în funcție de vârsta ramurilor de pe care provin, cantitatea cea mai mare aflându-se în scoarța ramurilor plantei în vârstă de 3—4 ani, sau de pe tulpinile acestora.

În scoarța proaspătă, derivații antracenicici se găsesc în proporție de 0,9% liberi și 3,4% sub formă combinată, în timp ce în scoarța (coaja) uscată, în proporție de 1,14% liberi și 2,60% sub formă combinată.

Formele libere numite și frangulaemodine sau frangula-emodoli sunt însoțite de acidul crizofanic sau crizofanol.

Dintre formele glicozidate s-au pus în evidență heterozidele antrachinonice, frangulazidele sau frangulinele A și B și două glucofrangulozide. Cercetătorii din țara noastră au mai pus în evidență o nouă substanță activă, 9-monoglucozidemodina în materia primă, în funcție de vechimea și de condițiile ei de păstrare. Au mai fost identificate heterozide sub formă redusă, foarte nestabile, așa cum este cazul frangularozidelor, emodindiantronele și altele. Diantronele, prin oxidare în timpul uscării se scindează în glucozido-ramnozidă și frangulaemodol.

Formele reduse glicozidate sunt mai active decât formele oxidate, iar formele libere sunt cele mai active farmacodinamic.

Mecanismul de acțiune al acestor derivați are la bază în primul rând creșterea peristaltismului intestinului gros. Derivații antracenicici după ce au pătruns în tractul gastro-intestinal, sunt dedublați la nivelul intestinului subțire în agliconi și în partea glucidică; la nivelul intestinului gros, agliconii rezultați sunt reduși sub acțiunea enzimatică a unor bacterii la forma antronică și antranolică, forme mai active decât agliconii respectivi.

În coaja de Crușin s-au pus în evidență, în cantități mai mici, substanțe din grupa taninurilor, mucilagii, ceruri, steroli, flavonoide și săruri minerale. Ceea ce este semnificativ este faptul că heterozidele pure extrase

din coaja de Cruşin au acţiune relaxantă asupra tractului intestinal, în timp ce extractele complete, prin sinergism, acţionează ca stimulente ale peristaltismului intestinal. Heterozidele pure din coaja de Cruşin, în absenţa enzimelor hidrolizante nu au acţiune laxativă sau purgativă. Acestea sunt motivele pentru care se preferă extractele sau purgativă. (ca atare), decocturile, mai puţin infuziile şi extractele fluide preparate de industria farmaceutică.

Modul de preparare şi administrare :

— decoct, preparat dintr-o lingură coaje fragmentată, care se opăreşte (pentru imbibiţie) cu o cană de apă fiartă. Se lasă în repaos 1/2 oră, apoi se fierbe la foc domol 15—20 minute. Decoctul se bea cald, îndulcit (preferabil cu miere) seara, înainte de culcare. În constipaţii rebele se poate bea o cană din decoct şi dimineaţa. În cazul constipaţiilor cronice, tratamentul fiind îndelungat, dozele vor trebui bine individualizate ;

— pulbere, 1/2—1 linguriţă rasă, seara la culcare.

Sub formă de extract uscat ori fluid sau sub formă de pulbere, *Cortex Frangulae* intră în compoziţia unor produse fitofarmaceutice româneşti ca : Rhamnolax, Laxatin, Cortelax, Carbocif, Lichior purgativ şi în ceaiurile medicinale : Laxativ nr. 2, Ceai laxativ-antihemoroidal, Ceai depurativ şi pulbere Laxativ-purgativă Plafar.

Alte specii de plante şi produse cu acţiune laxativă şi purgativă :

Volbura (*Convolvulus arvensis*) şi **Cupa vacii** (*Calystegia sepium*) sunt două specii indigene, care s-au utilizat pentru înlocuirea speciei exotice. *Ipomoea purga* din aceeaşi familie a *Convolvulaceaelor*, la care aparţin şi speciile din ţara noastră.

Ele conţin cam 80% din glucorezinele pe care le conţine tuberculul de *Ipomoea*, cunoscut şi sub denumirea de Jalapa. Avantajul pe care-l prezintă plantele de la noi rezidă în faptul că glucorezinele, cărora li se datoreşte acţiunea purgativă, sunt mai puţin iritante decât cele din specia exotică similară.

Formele de administrare sunt următoarele :

— infuzie, preparată din toată planta (inclusiv din rădăcini, după uscarea) în cantitate de 2 linguriţe plantă la o cană cu apă ; întreaga cantitate se bea caldă, dimineaţa pe stomacul gol ;

— pulbere de plantă, din care se ia 1/2 linguriţă (pusă într-o lingură cu miere de albine) dimineaţa, pe stomacul gol ;

— tinctură, care se prepară din 20 g plantă macerată timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70° ; se iau 2—6 linguri de tinctură, cu miere în aceeaşi cantitate sau cu sirop de zahăr, dimineaţa pe stomacul gol sau seara, la o oră după masă.

În constipaţiile datorate unor disfuncţii hepatice se recomandă :

Frunze de Anghinară (*Folium Cynarae*) sub formă de infuzie, preparată dintr-o linguriţă la o cană de apă ; se beau 2—3 căni pe zi, proaspăt preparate.

Pentru acţiunea lcr laxativă se recomandă :

Frunzele de Frasin (*Folium Fraxini*) sub formă de infuzie, preparată din 1—2 linguri frunze la o cană de apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Florile de Porumbar (*Flores Pruni spinosi*) sub formă de infuzie, preparată din 1—2 linguriţe flori la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Florile de Porumbar (*Flores Pruni spinosi*) sub formă de infuzie, preparată din 1—2 lingurițe flori la o cană de apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Florile de Soc (*Flores Sambuci*), pe lângă efectele ușor laxative, sunt diuretice și sudorifice. Se recomandă în special în constipațiile de natură nervoasă, iar în administrare îndelungată, în combaterea obezității. Se prepară o infuzie din 1—2 lingurițe flori uscate la o cană cu apă; se bea o cană seara înainte de culcare. În timpul înfloririi Socului din florile proaspete se poate prepara socata, o băutură răcoritoare cu acțiune diuretică și laxativă. Socata se prepară din florile de Soc (fără părțile verzi ale umbelelor). Una dintre rețetele de preparare a socatei este următoarea: florile, separate de pe trei umbele se pun într-o damigeană cu 4,5 litri apă. Se adaugă 2 kg. zahăr, o lămâie tăiată în felii și 25 g drojdie de bere; se lasă la fermentat 3—4 zile, la temperatura camerei, agitând vasul din când în când. Se filtrează, se toarnă în sticle și se ține în frigider. Se pot bea 3—4 pahare pe zi.

Rădăcina de Cicoare (*Radix Cochorii*) are acțiune laxativă certă. Se recomandă însă și în tratamentul obezității, deși mecanismul intim de acțiune anorexigenă nu este suficient precizat;

— infuzie sau decoct scurt (10 minute) dintr-o linguriță rădăcini fărâmate la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Rădăcina de Lemn dulce (*Radix Liquiritiae*) se folosește ca laxativ ușor.

— infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1/2 linguriță rădăcini decojite la o cană cu apă; toată cantitatea se va bea în cursul unei zile;

— pulbere din rădăcină decojită; se pot lua 1—3 g pe zi (de 1—3 ori pe zi câte un vârf de linguriță).

Semințele de In (*Semen Lini*) au acțiune mecanică și emolientă, datorită mucilagiilor pe care le conțin, motiv pentru care sunt recomandate în constipațiile rebele. Atragem atenția în mod deosebit asupra faptului că semințele trebuie să fie întregi, nesfărâmate, deoarece prin zdrobire, chiar după 2—3 ore, semințele de In dezvoltă substanțe iritante locale, chiar toxice.

Se administrează 1—2 lingurițe semințe, care au fost spălate într-un curent de apă și ținute o jumătate de oră într-un pahar cu apă. Se vor lua de preferință seara, înainte de culcare.

Semințele de Muștar alb (*Semen Sinapis albae*) sunt folosite pentru acțiunea ușor iritantă locală și datorită mucilagiilor pe care le conțin. Se vor folosi numai semințele întregi și se vor lua în puțină apă, în doze progresive, începând cu o linguriță pe zi, ajungându-se la o lingură, în același interval de timp.

Nu se vor face tratamente prelungite și nu se vor administra la copii.

Unele formule prezintă avantajul că, pe lângă speciile purgative conțin și plante cu acțiune sedativă și antispastică. Așa este cazul următoarelor formule:

Rp.	
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangules</i>)	30 g
Flori de Porumbar (<i>Flores Pruni-spinosi</i>)	20 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	20 g
Păpădie (<i>Herba Taraxaci</i>)	30 g
M.f. species	

— Decoct scurt (prin fierbere 5 minute) dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se va lua seara, înainte de culcare, preferabil îndulcit cu miere.

Rp.

Coaje de Cruşin (<i>Cortex Frangulae</i>)	50 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	15 g
Rizomi de Pir medicinal (<i>Rhizoma Graminis</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
M.f. species	

— Decoct, preparat din 1—2 linguri amestec de plante la o cană cu apă. Se va îndulci (de preferinţă cu miere) şi se va bea la culcare conţinutul întregii căni.

Rp.

Coaje de Cruşin (<i>Cortex Frangulae</i>)	25 g
Frunze de Roiniţă (<i>Folium Melissa</i>)	20 g
Flori de Coadă şoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Rizomi de Pir medicinal (<i>Rhizoma Graminis</i>)	25 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
M.f. species	

Macerat, preparat la rece, timp de 8 ore, dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă.

Pentru obţinerea unui efect uşor laxativ se va bea o cană pe zi; ca laxativ mai puternic sau chiar ca purgativ, se vor bea 2—3 căni pe zi.

Rp.

Coaje de Cruşin (<i>Cortex Frangulae</i>)	40 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	20 g
Frunze de Frasin (<i>Folium Frazini</i>)	30 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, una la prânz, cea de-a doua seara.

Rp.

Coaje de Cruşin (<i>Cortex Frangulae</i>)	60 g
Flori de Coadă şoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Rizomi de Pir medicinal (<i>Rhizoma Graminis</i>)	20 g
M.f. species	

Decoct, o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau seara la culcare 1—2 căni, în funcţie de severitatea constipaţiei.

Rp.

Volbură (<i>Herba Convolvuli cum radicibus</i>)	450 g
Flori de Porumbar (<i>Flores Pruni spinosi</i>)	10 g
Frunze de Roiniţă (<i>Folium Melissa</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	5 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	15 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană de apă; se va lua seara la culcare.

„Formularele terapeutice” din ţara noastră prezintă pe lângă produsele fitofarmaceutice pe bază de Cruşin şi următoarele produse sau extracte din alte plante: Galcorin, Reziņe de Jalapa şi Aloe, podofilină şi ulei de Ricin.

În străinătate există un număr foarte mare de laxative și purgative pe bază de plante sau extracte de plante care au în compoziția lor și **Crușin**, ca de exemplu: **Solco-Lax**, **Frangula-Dragees-Bock**, „**Umker Bohnen 14**” drajeuri, **Laxherba**, **Zet 26**, **Becolax**, **Pascolettei** etc., iar altele, pe bază de **Folicule de Senna**, rășină de **Jalapa**, **Aloe**, **Revent** sau alte plante medicinale exotice, cum sunt următoarele produse farmaceutice laxativ-purgative: **Vitalax**, **Colonorm**, **Bitulax**, **Krauterlax**, **Laxafix**, **Lipozet**, **Daluwae**, **Glucanal**, **Laxativum „Truw”**, **Lax. opt.**, **Laxos**, **Leo-Pillen**, **Rheogen** și alte peste cincizeci de produse fitofarmaceutice utilizate atât în constipația acută sau cronică, cât și în cura de slăbire.

La copii, rareori constipația ridică probleme speciale și din acest motiv ei nu au nevoie de un tratament special, mai ales dacă, în ciuda constipației pe care o prezintă, creșterea în greutate este normală. De abia după două zile de constipație se va recurge la supozitoare cu glicerină sau la clisme cu infuzie de **Mușetel** (cât mai rar, deoarece repetarea clisemelor are de multe ori efect invers). La nevoie se poate administra copilului ulei de **Ricin**.

Constipația constituie apanajul omului modern, care duce o viață sedentară și care se hrănește cu alimente care în majoritate sunt prelucrate sofisticat. Tocmai de aceea regimul alimentar joacă un rol deosebit în constipație.

Se recomandă înlocuirea pâinii albe cu pâine integrală (neagră) sau de țărâțe (**graham**). Regimul alimentar trebuie să fie bogat în celuloză, asigurată din legume și fructe.

Dintre fructele și semințele recomandate în constipație enumerăm: caisele, cireșele, coacăzele, fragii, căpșunile, merele, migdalele, perele moi, pepenele galben și verde, smochinele și prunele (mai ales cele uscate și înmuiate în apă). Dintre legume: **asmățuiul**, **castravetele**, **ceapa**, **dovleacul**, **pătlăgele vinete**, **prazul**, **spanacul**, **tomatele**, **mazărea** și **fasolea**.

Helmintiazele

Pentru eliminarea unor paraziți intestinali, atât la adulți cât și la copii, se folosesc extracte sau substanțe active pure din plante (**santonina**), extractul din rizomul de **Ferigă** (din păcate uitat de terapia modernă și înlocuit cu substanțe chimice relativ toxice) specific și eficient în combaterea teniei, ca și multe alte plante (în special exotice) utilizate, atât în combaterea viermilor intestinali cât și a altor forme de paraziți intestinali, răspândiți în special în țările subdezvoltate.

În zona noastră geografică un parazit foarte răspândit este **Oxiuris vermicularis**, destul de greu de combătut, deoarece prin lipsă de igienă individuală (în special la copii) se produce o continuă infestare cu ouăle parazitului, din propriile materii fecale, de pe mâinile murdare sau din legumele și fructele nespălate. În cazul oxiurilor, asocierea tratamentului intern cu cel extern (băi de șezut sau clisme) este obligatorie. Infuziile sau decocturile din plante se recomandă a fi băute în special dimineața, pe stomacul gol și neîndulcite. Concentrațiile majorității acestor preparate fitoterapeutice trebuie să fie mult crescute față de cele folosite în mod curent în alte afecțiuni. Curele terapeutice durează între 8 și 16 zile. După terminarea tratamentului, este absolut necesar controlul de laborator (examenul coproparazitologic) și împiedicarea autoinfestării prin igienă corporală desăvârșită.

Dintre plantele medicinale, unele au acțiuni vermifuge sau chiar vermicide cu indicații generale, altele selective, îndreptate împotriva unor specii anumite de paraziți intestinali.

1) Din prima grupă prezentăm :

Cimbrul de cultură (*Herba Thymi vulgaris*) sau **Cimbrisorul** (*Herba Serpylli*) cu acțiune remarcabilă, datorită conținutului ridicat în timol. Se folosește sub formă de :

— infuzie, din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi ;

— ulei volatil de **Cimbru**, preparat prin amestecul a 10 ml ulei volatil cu 40 ml alcool concentrat de 90°. Adulții vor lua câte 10 picături de trei ori pe zi, timp de 6 zile, iar copiii, câte 2—5 picături, tot de trei ori pe zi, și tot timp de 6 zile ; după o pauză de 2 săptămâni, se repetă tratamentul.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) :

— infuzie concentrată, preparată din 2 linguri flori la 100 ml apă ; se bea întreaga cantitate, neîndulcită, dimineața pe stomacul gol. Tratamentul durează cel puțin 6 zile.

Fructe de Anason (*Fructus Anisi*) sau de **Fenicul** (*Fructus Foeniculi*) :

— infuzie concentrată, preparată din 2 lingurițe fructe la 100 ml apă, cantitate care se bea dimineața pe stomacul gol, timp de 6—7 zile.

Fructe de Coriandru (*Fructus Coriandri*) :

— infuzie concentrată, preparată din 4 lingurițe fructe la 100 ml apă ; se beau în fiecare dimineață câte 100 ml infuzie, pe stomacul gol, timp de 6 zile.

Rădăcină de Ghințură (*Radix Gentianae*) :

— decoct, dintr-o linguriță rădăcină mărunțită la 1 litru apă ; se beau de două ori pe zi câte o jumătate de cană. Decoctul se păstrează numai două zile și va fi ținut numai la frigider ;

— tinctură, preparată prin macerarea a 20 g plantă în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Se iau câte 10—15 picături de două ori pe zi, în infuzie de **Mușetel** sau în apă.

Făină din pulpă de fructe de Măceș (*Fructus Cynosbati-feinschnitt*)

Se face un amestec din 2 părți făină din pulpa de măceș și o parte miere. Se iau în fiecare zi câte 3—4 lingurițe.

2) Cea de a doua grupă de vermifuge le cuprinde pe cele cu acțiune selectivă asupra anumitor specii de paraziți intestinali.

Împotriva oxiurilor se folosește **Pelinul** (*Artemisia absinthium*) sau mult mai puternică și eficientă, specia *Artemisia cina*, care din păcate nici nu crește și nici nu se cultivă la noi.

Din **Pelin** uscat, în special din flori, se face un amestec în părți egale cu miere de albine. Se iau dimineața 1—2 lingurițe pe stomacul gol, preferabil cu infuzie de **Anason** sau de **Fenicul**.

Cu acțiune selectivă asupra ascarizilor (limbricilor) se recomandă :

Rădăcină de Iarbă Mare (*Radix Inulae*) sub formă de decoct, preparat din 4 linguri rădăcină de plantă la o cană cu apă ; se beau 3—4 linguri pe zi, timp de cel puțin o săptămână.

Și alte formule sunt utile în combaterea viermilor intestinali :

Rp.

Coaje de Crușin (*Cortex Frangulae*)

40 g

Pelin (*Herba Absinthii*)

60 g

M.f. species

Decoct, preparat din 2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă. Se bea în fiecare dimineață câte o cană, pe stomacul gol, timp de o săptămână. La nevoie se poate repeta tratamentul.

Rp.	
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	30 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	30 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	30 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	10 g
M.f. species	

Decoct, 2 lingurițe la o cană cu apă; se bea câte o cană în fiecare dimineață, până la negativarea examenului coproparazitologic.

Rp.	
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	30 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
Țintaură (<i>Herba Centaurii</i>)	10 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
M.f. species	

Decoct, dintr-o lingură amestec plante la o cană cu apă; se bea dimineața și seara câte o jumătate din cantitatea preparată.

În tratamentul extern, în special împotriva oxiurilor se recomandă:

Pelinul (*Herba Absinthii*) sau **Peliniță** (*Artemisia annua*) sub formă de:

— băi locale de șezut, cu infuzie preparată din 20—30 g plantă la un litru de apă;

— clisme cu infuzie preparată din 20—30 g plantă la un litru apă, la care se adaugă 10 g flori de Mușețel.

Rădăcină de Ipeărigă (*Radix Gypsophyllae*) sau de Săpunariță (*Radix Saponariae*);

— băi locale de șezut, cu decoct preparat din 20—40 g. rădăcini la 1 litru de apă.

În tratamentul giardiozei recomandăm produsul fitofarmaceutic românesc Giardinocid (un extract hidroalcoolic din **Vetrice** (*Tanacetum vulgare*) ulei de Cimbru (*oleum Thymi*) și din **Gălbenele** (*Calendula officinalis*), preparat de 10 ori mai puțin toxic decât Fasigynul sau Metronidazolul. Acțiunea Giardinocidului se potențează prin adăugare în proporție de 25% de tinctură de Propolis. Doza zilnică se ia fie în infuzie (de Mușețel sau flori de Tei) fie în apă, timp de 7 zile, apoi 7 zile pauză, după care se reia o nouă serie de tratament.

Se recomandă ca tratamentul giardiozei, depistată la unul din membrii familiei, să se facă familiei întregi, cu următoarele doze:

- copiii între 0—1 an, de 2 ori pe zi câte 5—10 picături;
- între 2—5 ani, de 2 ori pe zi câte 20 picături;
- între 6—10 ani, de 2 ori pe zi câte 40 picături;
- între 11—14 ani, de 2 ori pe zi câte 60 picături;
- la tineri de peste 14 ani și adulți, de 2 ori pe zi câte 100 picături.

Și alimentația poate contribui la combaterea parazitozelor intestinale, unele alimente având efecte mai mult sau mai puțin vermifuge sau chiar vermicide. De aceea se recomandă o alimentație care să conțină:

— fructe și semințe: afine, alune, frăguțe, căpsuni, lămâi, măslina, piersic;

— legume : hrean, morcov, năsturel, ceapă, praz, pătrunjel, usturoi și varză.

O mențiune aparte se impune pentru semințele de dovleac și pentru usturoi, ca alimente cu valoare certă în unele parazitoze intestinale.

Din semințele de **Dovleac** decorticate și mărunțite, amestecate cu miere de albine sau cu lapte, rezultă un bun preparat fitoterapeutic împotriva teniei (panglică). Usturoiul, atât în cură internă, cât și în cură externă, sub formă de băi locale (perianale) constituie un factor terapeutic, de multe ori eficient în tratamentul oxiurozei.

C. FITOTERAPIA DISFUNCTIILOR HEPATO-BILIARE

În marele capitol al bolilor aparatului digestiv, afecțiunile hepatobiliare ocupă un loc de frunte.

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale digestiei și totodată locul neutralizării toxinelor și a altor substanțe care ajung în sânge.

Formele cele mai grave de suferință hepatică sunt hepatitele epidemice (virale). Există două tipuri de hepatite epidemice : cele transmise pe cale alimentară (cunoscute sub denumirea de hepatită virală acută de tip A) și cele transmise pe cale parenterală (denumite de tip B) ; între ele nu există imunitate încrucișată.

Dintre acestea, cea mai gravă formă este cea cauzată de virusul hepatitei B., boală cu transmitere predominant parenterală (prin transfuzii de sânge infectat cu virus B, prin injecții sau manevre stomatologice cu instrumentar insuficient sterilizat etc.) Gravitatea bolii decurge în special din tendința către ciroză hepatică și ca o consecință îndepărtată a acesteia, o incidență crescută a neoplasmului hepatic.

În aceste forme grave internarea într-un spital de boli infecțioase este obligatorie. În toate cazurile, primele măsuri terapeutice sunt cele de ordin igienico-dietetic și constau în repaos fizic (la pat) și psihic.

Regimul alimentar joacă un rol important în aceste afecțiuni. În faza preicterică (atunci când colorația gălbuie a tegumentelor și mucoaselor nu a apărut încă) sau în prima săptămână, când de obicei predomină tulburările digestive (grețuri, vărsături, anorexie, somnolență) se vor evita carnea, ouăle, grăsimile, brânzeturile grase. Abia în a 8-a zi de icter se va prescrie un regim complet, normocaloric, bogat în glucide și proteine, dar sărac în grăsimi, compus în special din : lapte degresat, brânză de vacă, iaurt, paste făinoase fierte, cartofi fierți sau copti, pește alb, fructe și diverse legume, la început fierte, apoi crude (exceptând vinetele, fasolea, ridichile și legumele care prin fermentare produc meteorism intestinal).

În această perioadă a bolii se recomandă lichide din abundență. Din totalul de lichide necesare pe zi și ingerate (apă, sucuri de fructe limonazi etc.) de preferință proaspete și naturale (nici într-un caz cu arome și coloranți sintetici) se va avea în vedere că cel puțin 50% să fie acoperite de infuzii și decocturi de plante medicinale dintre cele recomandate în afecțiunile hepatobiliare. Pentru vindecarea completă fitoterapia are un rol important. De altfel, în suferințele hepatice și biliare fitoterapia este indicată atât în formele acute de boală, cât și în cele cu tendința de cronicizare, variabile fiind în astfel de cazuri, atât speciile de plante, cât și dozele recomandate.

În cele ce urmează vom prezenta, pentru fiecare afecțiune hepatobiliară plantele și produsele fitofarmaceutice cele mai indicate în tratamentul lor.

Hepatotrofice, antihepatotoxice și stimulante ale funcției hepatice

Atât hepatitele infecțioase cât și cele cauzate de un mare număr de substanțe chimice, între care și alcoolul, dacă nu sunt tratate din timp și corect, duc la cronicizarea leziunilor hepatice și uneori chiar la degenerarea țesuturilor ficatului.

Substanțele cu acțiune antihepatotoxică sunt antagoniste celor care produc leziunile hepatice, în timp ce activitatea hepatotropică este favorizată de acele substanțe care susțin sau accelerează procesul de vindecare a celulelor hepatice lezate sau de stimulare a formării noilor celule. În practică aceste două acțiuni nu pot fi separate una de alta.

Se pare că distrugerea sau lezarea celulelor hepatice survine în urma peroxidării acizilor grași nesaturați în reticulul endoplasmatic și prin radicalii liberi, generați de unele enzime cum ar fi citocromul P450, fenomen care poate fi însoțit și de influxul ionilor de Ca extracelulari. Acțiunea antihepatotoxică a unor substanțe active din plante poate interveni în ori care din fazele acestui proces.

Printre speciile de plante utile pentru acțiunea lor antihepatotoxică, în prim plan se situează:

Armurariul (*Silybum marianum*), plantă medicinală care se cultivă și în sudul țării noastre pentru industrializare farmaceutică. Se utilizează fructele (*Fructus Cardui Marianae*) denumite astel după un alt nume pe care-l mai poartă planta: *Carduus marianus*.

Deși cunoscută de mult timp în medicina tradițională europeană și menționată în cărțile de fitoterapie din secolul al XVI-lea, abia în urma cercetărilor efectuate între anii 1960–1968 a fost introdusă în fitoterapia modernă ca una dintre cele mai importante specii medicinale utilizate în hepatoterapie, atât preventiv (ca hepatoprotectoare) cât și curativ, în bolile ficatului.

Substanțele active sunt formate din trei izomeri de natură lignan-flavonolică: silybina (care recent a fost sintetizată în industria chimică) silydianina și silychristina. Au mai fost izolate și alte substanțe similare celor menționate, obținute însă numai din varietățile plantei cu inflorescențe albe. Planta mai conține fitomelane, existente în uleiul volatil extras din plantă, saponozide, derivați fenolici, acid fumaric etc.

Acțiunea farmacodinamică este imprimată în special de cele trei flavoane lignanice menționate și cunoscute până nu de mult sub denumirea de silymarină. Silybina este foarte activă, atât preventiv cât și curativ, împotriva intoxicațiilor cu faloidină (peptidă toxică din ciuperca *Amanita phalloides*). Această substanță și cele înrudite cu ea, silydianina și silychristina sunt active împotriva acestor toxine numai dacă se administrează la cel mult 20 minute de la ingerarea ciupercilor otrăvitoare.

Demonstrațiile „in vivo” au arătat că silybina acționează prin inhibiția acțiunii faloidinei, care se exercită la nivelul receptorilor membranei celulare. Deasemenea inhibă penetrarea, până la nucleul celular și a altui toxic foarte puternic, tot de natură peptidică, denumit alfa-amanitină. În testele „in vitro” sau obținut rezultate similare cu cele „in vivo”, prin experimentarea celor trei flavonolignane din *Silybum*

marianum. Testele pe culturi de hepatocite au demonstrat că silybina stimulează sinteza proteinelor și prin urmare, formarea de celule hepatice noi. Acțiunea silybinei și a substanțelor înrudite cu ea este foarte importantă, deoarece pe lângă faptul că asigură protecția membranei celulelor hepatice, stimulează și refacerea celulelor lezate.

După absorbția complexului silymarinic în intestin, acesta este eliminat în bilă sub formă chimică de glucuronat și sulfat. Prin aceasta, substanțele active reintră în circulația enterohepatică. Aceasta este explicația specificității substanțelor active din plantă în afecțiunile hepatice. Cercetări recente au arătat că 3-deoxysilychristina este cea mai activă din grupa acestor substanțe.

Alături de acțiunea lor hepatoprotectoare, se dovedesc active și în perioada de convalescență după hepatitele virale sau toxice, în hepatitele cronice, în ciroze compensate și în insuficiența hepatică. Cea mai importantă acțiune însă a acestor substanțe este cea de protecție a celulei hepatice, în special la pătrunderea pe cale respiratorie a substanțelor nocive hepatotoxice sau a alcoolului, pe cale orală.

Modul de preparare și administrare :

— Infuzie, preparată din 1—1 1/2 lingurițe fructe (măcinate recent) la o cană cu apă. Se beau 2 căni de infuzie pe zi : prima, dimineața înainte de micul dejun, după care bolnavul va sta în pat, culcat pe partea dreaptă 20 minute ; a doua cană se va bea în două reprize, după mesele principale.

Cura este eficientă dacă este urmată timp de 2 săptămâni. Rareori la hipertensivi, sau la cei care nu tolerează acest tratament s-au semnalat efecte secundare nedorite, manifestate sub formă de colici abdominale, diaree, prurit local și general ; de aceea tratamentul trebuie individualizat.

Industria noastră farmaceutică prepară produsul „Silimarină” care conține pe un comprimat, echivalentul a 0,035 g. silybină. Acest produs fitofarmaceutic contribuie la funcția normală a membranei celulare la nivelul structurilor hepatice, protejând ficatul împotriva diferitelor noxe (alcool, solvenți toxici, invazie virală) și stimulează refacerea parenchimului hepatic lezat. Conform prospectului, produsul farmaceutic este netoxic și nu are contraindicații. Se administrează câte 2 comprimate, de 3 ori pe zi, timp de 36 săptămâni. Tratamentul poate fi repetat după o pauză de 1—2 săptămâni.

În străinătate există foarte multe produse farmaceutice pe bază de *Armurariu*, dintre care menționăm doar câteva : *Leganon-Madaus*, *Hepaticum-Medice*, *Hepatimed*, *Neo-Gallonorm*, *Cheiranthol*, *Hepalexier-Gripp*, *Hepar-Pasc*, *Hepar-SL*, *Leber Pankrees*, *Viridifol* etc.

Alte două specii de plante utile în multe alte afecțiuni din patologia umană stimulează și funcția hepatică :

Cimbrisorul (*Herba Serpylli*) și **Cimbrul de grădină** (*Herba Thymi*).

— Infuzie, dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă ; se beau 2 căni pe zi, după mesele principale.

Schinul (*Herba Cnici*)

— Infuzie, o linguriță la o cană cu apă. Se va bea din ea câte o jumătate de cană de 2—3 ori pe zi, în special în perioadele de pauză de tratament cu alte plante medicinale ; este utilă și în tratamentul unor boli diareice.

Sunătoarea (*Herba Hyperici*).

— Infuzie, 1—2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi
 — Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se iau câte 1—2 linguri după mesele principale.

— Ulei, preparat din 20 g flori și rămurele cu frunze (numai cele superioare) umectate cu 20 ml alcool de 70°, ținute într-un vas acoperit timp de 12 ore. Se adaugă 200 ml ulei de Floarea soarelui sau de Soia și se fierbe pe baia de apă timp de 3 ore. Se lasă trei zile la macerat, apoi se stoarce printr-un tifon dublu. Uleiul astfel obținut se păstrează la întuneric și răcoare. Se ia câte o linguriță după mesele principale.

O altă specie din aceeași familie cu Sunătoarea (familia *Guttiferae*) respectiv *Garcinia kola* care crește în Africa, mult utilizată în medicina tradițională și testată în clinicile nigeriene, s-a dovedit a fi un bun hepatoprotector, datorită biflavonoidelor pe care le conține.

Atât Mușetelul (*Flores Chamomillae*) cât și florile de Coadă șoricelului sau părțile aeriene superioare ale plantei (*Flores Millefolii*, *Herba Millefolii*) sunt utile ca antihepatotoxice și stimulente ale funcției hepatice. Se întrebuintează sub formă de:

— Infuzie, din 1—2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 1—2 căni pe zi, în special în pauzele de tratament medicamentos sau fitoterapic;

— Extracție dublă, preparată din 2 lingurițe flori care se macerează la rece timp de 30 minute, în 1/2 cană cu apă. După filtrare, florile se infuzează cu cealaltă jumătate de cană cu apă; se reunesc după filtrare cele două extracte apoase, din care se vor bea 1—2 căni pe zi.

Lichenul de piatră (*Lichen Islandicus*)

— Decoct, o linguriță la o cană (se neutralizează cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu); se beau 2 căni din decoct pe zi, singur sau în amestec, în părți egale cu lapte.

Rostopasca (*Herba Chelidonii*)

— Infuzie, preparată din 1/2 linguriță plantă la o cană cu apă; se beau câte 2 linguri, la trei ore interval. Tratamentul durează maximum 7 zile, după care se face o pauză de o săptămână. Doza indicată nu trebuie depășită, deoarece planta conține alcaloizi care pot deveni toxici dacă sunt administrați în cantitate mare.

— Pulbere de plantă uscată, câte un sfert de linguriță de 4 ori pe zi, doza maximă pentru 24 ore fiind de 1 gram de pulbere. Cura durează 7 zile, apoi se face o pauză de o săptămână, după care se poate relua o nouă serie de tratament:

Rezultate bune se obțin cu următoarea formulă:

Rp.

Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	25 g
Rostopască (<i>Herba Chelidoni</i>)	10 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	15 g
Cîmbrișor (<i>Herba Serpylli</i>)	25 g
Sulfina (<i>Herba Meliloti</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, călduțe și îndulcite cu miere.

Cu rezultate bune se poate recomanda și produsul fitoterapeutic românesc Hepatobil.

COLICA ȘI CALCULOZA BILIARĂ

În colicistitele calculoase, în calculul de coledoc și în icterele meca-acest tratament este medicamentos (sedative, antispastice, litice). Când rurgical : coledoctomia și colicistectomia.

În numeroase cazuri, pentru reducerea depunerilor sau chiar eliminarea calculilor mici, ca adjuvanți se pot utiliza unele plante medicinale. De obicei calculoza biliară este însoțită de dureri violente care apar brusc, datorate spasmelor biliare (vezică sau căi biliare), tulburărilor neuro-vegetative sau unor infecții biliare. Tocmai de aceea plantele care se folosesc au atât acțiune antispastică, cât și colagogă (stimulează drenajul biliar).

Dintre speciile de plante ai căror alcaloizi au efect atât antispastic (de tipul papaverinei) cât și coleretic și colagog, larg utilizată este *Chelidonium majus* cunoscută sub numele de **Rostopască** sau de **Iarbă de negi**.

Este una dintre speciile medicinale cu adevărat miraculoase, întrebuințată atât în medicina tradițională — din antichitate și până în prezent — cât și în fitoterapia modernă.

Este răspândită și la noi pe întregul teritoriu al țării. Planta se recunoaște ușor : este singura specie din flora noastră spontană care atunci când i se rup rămurile sau tulpina, secretă un suc de culoare galben închis și care, imediat, prin oxidare devine portocaliu. Înfloarește prima dată în luna mai (de unde numele de „majus”) odată cu venirea rândunelilor ; datorită acestui fapt, în trecut era numită și „**Iarba rândunicii**” (*Herba Hirundinariae*). De această denumire a plantei este legată și credința populară după care rândunicile și-ar trata puii care suferă de afecțiuni oculare cu sucule acestei plante. Rostopasca înfloarește de obicei și a doua oară, în luna septembrie. Se recoltează părțile aeriene ale plantei în timpul înfloririi și se păstrează până în momentul utilizării în „Farmacia casei”.

Compoziția chimică a plantei este complexă. Conține alcaloizi din grupa nafto-fenantridinei (chelidonina, alfa și beta-homochelidonina, mezoxichelidonina, chelidoxantina, cheleritrina, sanguinarina) alcaloizi din grupa protoberberinei (coptizina, stilopina și tetrahidrocoptizina) cantități mici de berberină, alcaloizi din grupa protopinei (alfa protopina și beta-alocriptopina) și cantități mici de sparteină. În frunze s-au identificat cantități apreciabile de vitamină C, iar în părțile aeriene și subterane ale plantei rezine, ulei volatil, substanțe de natură flavonoidică, saponozide, săruri minerale etc.

La fel ca și compoziția chimică și acțiunea farmacodinamică este complexă : chelidonina și homochelidonina au acțiune similară morfinei (deprimantă a funcțiilor miocardului și a centrilor nervoși superiori, acțiune sedativă și narcotică). Unii alcaloizi din plantă au asupra musculaturii netede a vaselor mari și în special asupra coronarelor, o acțiune relaxantă, în timp ce asupra centrilor respiratori au acțiune ușor stimulantă. Un alt alcaloid, sanguinarina are acțiune excitantă asupra centrilor medulari. Cheleritrina are proprietatea de a coborâ presiunea arterială, de a stimula peristaltismul intestinal și contracțiile uterine. În schimb chelidonina diminuează tonusul musculaturii netede intestinale, uterine bronșice și a altor organe, având deci acțiune antispastică de tipul papaverinei, fiind însă de aproximativ zece ori mai puțin toxică decât aceasta. Datorită toxicității reduse, avantajul fitoterapeutic al alcaloizilor din

Chelidonium majus este evident, obținându-se efecte antispastice cu cantități de zece ori mai mici decât cele de papaverină; altfel spus, se obțin efecte de 10 ori mai puternice decât cu o doză similară de papaverină.

Dar, pe lângă acțiunile majore ale alcaloizilor menționați, extractele totale din această plantă au remarcabile efecte bactericide asupra unui mare număr de germeni patogeni (bacterii, fungi). Trebuie subliniată și acțiunea antimicrobică a alcaloizilor din *Chelidonium majus*, care o va face foarte importantă pentru fitoterapia viitorului. După cercetări recente, sanguinarina s-a dovedit a avea efecte carioclastice de tip colchicinic (substanță cu acțiune net antitumorală). De altfel în medicina tradițională din țara noastră și din alte țări învecinate, latexul proaspăt secretat de plantă în momentul ruperii ramurilor sau tulpinei se utilizează, cu bune rezultate sub formă de aplicații locale, repetate, în tratamentul negilor. De la aceste observații empirice s-a pornit și s-au efectuat și cercetări de virusologie, care au confirmat și efectele antivirale ale latexului secretat de plantă.

Alcaloizii și celelalte substanțe active din această plantă medicinală sunt un exemplu pentru ceea ce numim în fitoterapie „acțiune sinergică”. Astfel, totalul de alcaloizi acționând asupra musculaturii netede a vezicii biliare, stimulează contracțiile, având deci acțiune colecistochinetică. În același timp măresc cantitatea de bilă secretată. Efectul colagog se manifestă și prin diminuarea bilei din ficat și din căile biliare extrahepatice, normalizarea valorii bilirubinei și a colesterolului. Alcaloizii, în totalitatea lor (complexul alcaloidic) stimulează și funcția pancreatică.

Produsele fitoterapeutice pe baza de Rostopască sunt indicate în special în perioada de convalescență după hepatita acută (inclusiv în forma anicterică) în hepatita cronică, în ciroza hepatică inițială, dar și în diskinezie biliare și în favorizarea eliminării calculilor biliari mici. În colicile biliare, acționează ca antispastic și sedativ, având și avantajul unei toxicități reduse (în special în comparație cu unele medicamente antispastice obținute prin sinteză în industria farmaceutică).

Modul de preparare și administrare.

— Infuzie, din 1/2 linguriță plantă la o cană cu apă; din această cantitate se vor bea câte 2 linguri, la 3 ore, până la epuizarea întregii cantități preparate.

— Tinctură, preparată prin macerarea a 10 g plantă în 100 ml alcool de 60°—70°, timp de 8 zile. Se iau câte 10—15 picături de 3 ori pe zi, după mesele principale.

O formulă fitoterapeutică reușită este următoarea :

Rp.	
Tinctura Chelidonii	30 g
Tinctura Cardui Marianae	40 g
Tinctura Valerianae	30 g
M.f. tincturae compositae	

D.S. intern : de trei ori pe zi câte 20 picături, luate în puțină apă, după mesele principale. Are efecte colagoge remarcabile.

Rostopasca, destul de puțin valorificată de industria noastră farmaceutică, intră doar în compoziția produselor fitoterapeutice : Sedocalm, Hepatobil, și a comprimatelor antidiareice.

Intră și în compoziția „Ceaiurilor medicinale Plafar” : „Ceai hepatic, formula nouă”, „Ceai hepatic formula 2” și în diferite formule magistrale, sub formă de tinctură sau extract.

Dintre produsele farmaceutice străine în formula cărora intră extracte de *Chelidonium majus* menționăm câteva : Hepaticum Medice, Cheliforton, Galleb forte, Havert-gall, Salus Chol-Tropfen, Aristocal, Bilgast, Ludoxin, Chelidophyt, Cholhepan Bilisan, Neo-Gallonorm, Hepalixier-Gripp, Hepar-Pasc, Hepar-SL Viridifol etc.,

În colicile hepato-biliare ca și în calculoza biliară se mai recomandă : Mătasea de Porumb (*Stigmata Maydis*).

— Infuzie, din 2 linguri la o cană de apă ; se beau câte 2 linguri la 3 ore.

Frunze de Mentă (*Folium Menthae*).

— Infuzie, 2 lingurițe frunze la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Turișă mare (*Herba Agrimoniae*).

— Infuzie, dintr-o lingură plantă la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Măceșe (*Fructus Cynosbati*).

— Infuzie, din 2 linguri măceșe (fără achene) la 1/2 l apă ; se bea treptat toată cantitatea, în cursul unei zile.

Rădăcina de Brusture (*Radix Bardanae*)

— Decoct, din 2—4 linguri rădăcină mărunțită, fiartă, timp de 15 minute, într-un litru apă. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile.

În colicile hepato-biliare cu substrat nervos se recomandă următoarea formulă :

Rp.

Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	15 g
Talpa giștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g
M.f. species	

— Infuzie, dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau la nevoie 1—2 căni, ușor călduțe.

În calculoza biliară și în colicile hepatobiliare, din preparatele fitoterapeutice produse în industria noastră farmaceutică se recomandă : Aminophyllină, Papaverină, Atropina, tinctura de *Boldo*, extractul total de *Belladonna* și Lizadonul.

În colicistitele cronice se recomandă un regim alimentar echilibrat, excluzând conservele, carnea afumiată, mezelurile condimentate sau afumate, bănzeturile fermentate, grăsimile solide și în special untura. Băuturile alcoolice slabe se pot folosi, dar cu moderație ; la fel cafeaua și ceaiul chinezesc.

Se recomandă și cura internă cu ape minerale în stațiunile balneare Slănic-Moldova, Sângiorgiu-Băi, Călimănești și Olănești, dar numai în perioadele de acalmie a bolii.

DISKINEZIA BILIARĂ

Termenul generic de diskinezie desemnează un proces patologic caracterizat prin alterarea mecanismelor de reglare a activității motorii a diferitelor segmente ale tubului digestiv.

Diskinezia biliară reprezintă o alterare funcțională a mecanismului de eliminare a bilei, care se manifestă prin dureri în loja superioară dreaptă a abdomenului, prin grețuri și vărsături. Tulburarea funcțională afectează fie vezicula biliară și sfincterul său (cistic), fie canalul coledoc (prin care bila circulă de la vezicula biliară la duoden) și sfincterul său (denumit Oddi).

Diskinezia biliară, denumită și distonie biliară, indiferent dacă are la origine atonia, hipotonia sau hipertonia veziculei biliare, reprezintă o tulburare motorie care împiedică evacuarea bilei din vezica biliară. Singură, sau în asociere cu alte măsuri terapeutice, fitoterapia este recomandată și utilizată cu mare succes în acest tip de afecțiuni, fiind indicate în special plante cu acțiune colagogă sau/și coleretică.

În grupa substanțelor colagoge intră plante sau substanțe active din plante care favorizează eliminarea bilei, prin stimularea contracțiilor vezicii biliare. În grupa substanțelor coleretice sunt incluse plantele sau substanțele active extrase din ele care stimulează secrețiile celulei hepatice și prin aceasta, volumul de bilă secretată.

Un număr mare de plante medicinale, extracte sau substanțe active extrase din plante, intră, atât în fitoterapia tradițională cât și în cea modernă, în compoziția a numeroase preparate sau produse farmaceutice coleretic-colagoge. De obicei cele două acțiuni (coleretic-colagogă) se completează prin sinergism.

Dintre plantele sau extractele obținute din plante, utile în diskineziile biliare, le vom prezenta pe cele mai eficiente. Deasemenea vom prezenta și câteva rețete fitoterapeutice din amestecuri de plante (ceaiuri medicinale) care pot fi realizate în orice cămin, ținând seama pe de o parte de faptul că aceste afecțiuni au în general o evoluție îndelungată (cronică) și necesită tratamente de lungă durată, combinate cu un regim igienico-dietetic adecvat, iar pe de altă parte, de faptul că majoritatea plantelor recomandate sunt larg răspândite în flora noastră autohtonă.

Vom începe cu materiile prime de origine vegetală, dintre care unele vă sunt deja cunoscute din capitolele anterioare.

Frunzele de Anghinare (*Folium Cynarae*).

— Infuzie, dintr-o lingură de plantă la 1/2 litru apă. Cantitatea de infuzie preparată, se bea în cursul unei zile, în modul următor: prima cană dimineata pe stomacul gol, după care se stă culcat o jumătate de oră pe partea dreaptă; a doua cană se va bea în două reprize: jumătate de cană cu o jumătate de oră înainte de masă, repartizată la rîndul ei în alte trei părți: dimineata, la prînz și seara. Cea de-a doua jumătate de cană se va bea, tot repartizată în trei părți, la 10—15 minute, după mesele principale. Acest mod de administrare aparent greoi, are la bază experiența multimilenară a medicinei tradiționale și de aceea nu trebuie nici neglijat, nici subestimat; este în concordanță cu fazele digestiei și cu acțiunea hepato-biliară. Este similară medicației „goutte-a-goutte”

Tratamentul cu infuzie de Anghinară se face cu doza indicată, care poate fi mărită treptat, pînă la 2 linguri plantă la 1/2 l apă (dar numai după 20 zile de la administrarea concentrației indicată în formula inițială

și anume, de 1 lingură plantă la 1/2 l apă). Se continuă încă 10 zile cu infuzie concentrată. Se face o pauză de 30 zile, după care, la nevoie se reia o nouă cură de tratament. Dar, de obicei, un tratament bine condus nu mai trebuie repetat timp de 2 ani, mai ales dacă s-au respectat cu strictețe și indicațiile igieno-dietetice.

Dintre plantele medicinale sau materiile prime de origine vegetală (sub formă de extracte apoase, hidro-alcoolice sau uleioase) care se pot aplica fie în paralel, fie, mai ales în pauzele tratamentului descris cu Anghinară, menționăm următoarele:

Frunze de Mentă (*Folium Menthae*).

— Infuzie, din 1—2 lingurițe la o cană de apă; se beau 1—2 căni pe zi.

Rostopască (*Herba Chelidonii*).

— Infuzie, din 1/2 linguriță la o cană cu apă; se beau 1—2 linguri la 3 ore. Se va evita supradozarea (administrarea unor cantități mai mari de plantă sau de infuzie) deoarece orice eroare poate duce la fenomene adverse minore sau chiar toxice.

Păpădia — planta întreagă, frunze, rădăcini (*Folium Herba et Radix Taraxaci*).

— Infuzie, din 1—2 lingurițe la o cană de apă, din care se beau 2 căni pe zi.

— Decoct concentrat, preparat prin fierbere timp de 10 minute, din 2 lingurițe plantă (cu rădăcină) la o cană cu apă; se vor lua câte 2 linguri la 4 ore interval.

Frunze de Salvie (*Folium Salviae*).

— Infuzie, dintr-o linguriță la o cană cu apă, cantitate care se bea treptat în cursul unei zile. Infuzia de Salvie este contraindicată mamelor care alăptează, deoarece le micșorează secreția lactată.

Sunătoarea (*Herba Hyperici*).

— Infuzie, din 1—2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, din 2—3 linguri plantă la o cană cu apă; se iau 1—2 linguri după fiecare masă.

— Uleiul de Sunătoare; se prepară din 20 g plantă care se pune într-un vas închis, umectat cu 30 ml alcool de 70°; după 4 ore se adaugă 200 ml ulei de Floarea soarelui sau de Soia și se fierbe pe baia de apă încă 3 ore, amestecând din când în când. Pentru ca extracția să fie cât mai completă, preparatul se lasă încă trei zile la temperatura camerei. Se strecoară totul printr-un tifon dublu, prin presare și se păstrează la întuneric și la răcoare.

Din uleiul de Sunătoare astfel preparat, în diskineziile biliare se recomandă câte o linguriță după mesele principale.

Țintaură (*Herba Centauri*).

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă (fără rădăcini) la o cană cu apă, din care se bea câte un sfert de cană, înainte de fiecare masă.

— Tinctură, preparată prin macerarea a 20 g plantă (fără rădăcini) în 100 ml. alcool de 70°, timp de 8 zile.

Se recomandă câte 30—40 picături în puțină apă, înaintea meselor principale.

Unguraș (*Herba Marrubii*).

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 3—4 linguri pe zi. Infuzia se păstrează la frigider și numai astfel poate fi utilizată și a doua zi (nu se recomandă utilizarea ei după acest interval de timp).

Volbura (*Herba Convolvuli*).

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe de plantă la o cană cu apă. Toată cantitatea se va bea dimineața, pe stomacul gol.

— Pulbere: o linguriță, amestecată cu 2 linguri de miere, se ia dimineața înainte de masă.

— Tinctură, preparată prin macerare, din 20 g plantă în 100 ml alcool de 70°, timp de 8 zile. Din această tinctură se iau 2—4 linguri, în amestec (pentru corectarea gustului amar) cu sirop preparat din zahăr sau cu miere de albine, în părți egale cu tinctura. Doza este unică și se va lua numai dimineața înainte de masă, timp de cel puțin o săptămână.

Rețeta este contraindicată bolnavilor care pe lângă diskinezie biliară acuză și colită de fermentație.

Dintre celelalte specii și materii prime din plante care au proprietăți coleretice și colagoge, menționăm și următoarele:

Cicoarea — atât părțile aeriene ale plantei cât și rădăcinile (*Herba et Radix Cichorii*).

— Infuzie, preparată din 1—2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*).

— Infuzie, 2 linguri la 1/2 litru apă; se bea întreaga cantitate, în decursul unei zile.

Măceșe (*Fructus Cynosbati*).

Infuzie din pulpa cărnosă, fără semințe (achene) folosind 2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

Coaja de Crușin (*Cortex Frangulae*) are pe lângă proprietatea de a stimula producția hepatică de bilă și pe cea de favorizare a eliminării acesteia, în special în cazurile de diskinezie biliară (care de multe ori provoacă bolnavului și constipație).

Se administrează sub formă de:

— Decoct, o lingură scoartă la o cană cu apă, care se va lua seara la culcare.

— Pulbere, câte un vârf de cuțit, de 3—4 ori pe zi, după mesele principale (se poate utiliza cu aceleași rezultate bune și produsul fitoterapeutic Rhamnolax, câte 2 comprimate, seara înainte de culcare).

Rădăcina de Iarbă Mare (*Radix Inulae*).

— Decoct concentrat, preparat din 4 linguri rădăcină la o cană cu apă; se beau 3—4 linguri pe zi.

Rizomi de Pir medicinal (*Rhizoma Graminis*).

— Infuzie sau decoct scurt (10 minute) preparate din 1—2 lingurițe rizomi la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Mătasea de Porumb (*Stigmata Maydis*) pe lângă proprietățile diuretice, este utilă și în diskineziile biliare.

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe la o cană cu apă; se ia câte o lingură la 2 ore.

Frunzele de Roiniță (*Folium Melissa*).

— Infuzie, 1—2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Rădăcină de Săpunariță sau de Ipeărige (*Radix Saponariae, Radix Gypsophyllae*):

— Decoct, preparat dintr-o linguriță rădăcină la o cană cu apă; se iau 3—4 linguri pe zi, la 3 ore interval.

— Macerat, preparat la rece, timp de 9 ore, dintr-o lingură rădăcină la o cană cu apă. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile.

Turița mare (*Herba Agrimoniae*).

— Infuzie, preparată dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Flori de Tei (*Flores Tiliae*). Pe lângă acțiunea emolientă și sedativă, florile de Tei, în secundar, au și proprietatea de a mări cantitatea de bilă secretată.

Redăm în cele ce urmează câteva rețete fitoterapeutice indicate în diskineziile biliare :

Rp.

Rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	20 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	30 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	15 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g

M.f. species

D. s. intern :

— Extract apos preparat din 2 linguri amestec plante la 1 litru apă clocotită; după răcire se lasă la macerat 24 ore, împreună cu 2 comprimate aspirină, agitând din când în când; după filtrare prin tifon dublu se adaogă 200 g miere. Se păstrează la frigider. Se iau 12 linguri pe zi (una la o oră) timp de 1—2 luni, cu o pauză de 3 zile după fiecare săptămână. Se recomandă atât în diskineziile biliare cât și în hepato-colecistitele cronice.

Rp.

Rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	10 g
Țintaură (<i>Herba Centauri</i>)	10 g
Unguraș (<i>Herba Marrubii</i>)	25 g
Rădăcină de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)	20 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	25 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	10 g

M.f. species

— Extract apos. Modul de preparare și administrare sunt identice cu cele ale rețetei anterioare.

Rp.

Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	20 g
sau de Mătăciune (<i>Herba Dracocephali</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Turița mare (<i>Herba Agrimoniae</i>)	10 g
Rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	10 g
Coada șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	30 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	10 g

M.f. species

— Infuzie, preparată dintr-o lingură ceai medicinal (amestec de plante) la o cană cu apă; se bea 1/2 cană dimineața pe stomacul gol, iar cealaltă jumătate seara, înainte de culcare. Tratamentul durează o lună.

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	25 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	10 g
Rădăcină de Osul iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	20 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	20 g
M.f. species	

D.S. intern :

— Infuzie preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2 cani pe zi înainte de mesele principale. Această formulă este recomandată bolnavilor cu diskinezii biliare, predispuși la constipație și celor cu diureză scăzută.

O formulă mai simplă, dar eficientă este următoarea

Rp.	
Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	40 g
Frunze de Anghinară (<i>Folium Cynarae</i>)	40 g
Rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, o lingură ceai medicinal la o cană cu apă ; se beau 2 cani pe zi (o cană dimineața și una seara).

În următoarea formulă este imperios necesară o dozare cât mai precisă exactă a plantelor din formulă (în special a florilor de Arnica și a Pelinului) deoarece supradozarea poate dăuna serios bolnavului :

Rp.	
Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	25 g
Frunze Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	20 g
Țintaură (<i>Herba Centauri</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță amestec de plante la o cană cu apă. Se bea în doză unică, întreaga cană, dimineața pe stomacul gol. Cura de ceai medicinal preparat conform formulei durează 2 săptămâni. Se poate repeta la nevoie dar după o pauză de o săptămână.

Rp.	
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pastoris</i>)	30 g
Rădăcini de Cicore (<i>Radix Cichorii</i>)	20 g
Rădăcini de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	10 g
Rizomi de Sinjenel (<i>Rhizoma Iridis</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se bea în fiecare dimineață pe stomacul gol câte o cană sau câte 1/2 cană infuzie, înaintea meselor de prânz și de seară.

Rp.	
Flori de Albăstrele (<i>Flores Cyani</i>)	10 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	30 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	40 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 1—2 lingurițe la o cană cu apă; se bea în două reprize, înainte de masa de prânz și cea de seară.

Rp.

Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Unguraș (<i>Herba Marrubii</i>)	20 g
Rădăcini de Cicloare (<i>Radix Cichorii</i>)	20 g
Rizomi de Sinjenel (<i>Rhizoma Iridis</i>)	10 g
Rădăcini de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)	20 g
M.f. species	

— Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o linguriță amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, înainte și după masa de prânz.

Rp.

Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	părți egale
Cicloare (<i>Herba Cichorii</i>)	
Coadă calului (<i>Herba Equisoli</i>)	
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

După cum ați remarcat — stimați cititori — am prezentat mai pe larg tratamentul diskineziilor biliare din două considerente: primul, determinat de individualizarea tratamentului; al doilea, pentru a putea procura plantele cele mai accesibile din zona în care trăiește bolnavul.

Dintre produsele farmaceutice (preparate în farmacii) sau în industria farmaceutică, pe bază de plante, în diskineziile biliare, menționăm următoarele: Tarbedol (granule), recomandat în colecistopatii și pancreatopatii, dar contraindicat în gastritele hiperacide și în ulcer; extractul uscat de *Belladonna* (contraindicat în fibrilația atrială, stază gastrică, constipație). Siropul de *Belladonna* și tinctura de *Boldo* (contraindicate în calculoza biliară, în angiocolita acută și în ciroza hepatică).

Cu aceleași bune rezultate se pot utiliza și „Ceaiul hepatic Plafar” și preparatul farmaceutic Hepatobil.

În lume sunt foarte multe produse farmaceutice recomandate în diskinezia biliară, în ale căror formule intră extracte sau substanțe active pure din unele specii medicinale. Nu vom enumera decât câteva: Chelidonium-Strath; Neo-Gallonerm Enzym-Hepaduran, Bilisan, Heparchofild, Hepar-SL, Leber-Pankreas, Viridifol, Hepatofalk, Hepaduran, etc

Dintre fructe și legume, în diskinezia biliară sunt recomandate următoarele: portocalele, strugurii, gutuile, lămâile și vișinile. Se recomandă în mod deosebit uleiul de măsline, administrat în felul următor: o lingură cu ulei se amestecă cu trei linguri suc de fructe (mere, portocale, lămâi); se ia întreaga cantitate dimineața, apoi se stă culcat pe partea dreaptă timp de 10—15 minute. Dintre legume se recomandă: Asmățuiul, Pătrunjelul, Ridichea neagră și Usturoiul.

Fitoterapia în afecțiunile aparatului respirator

Pe drept cuvânt putem considera funcția respiratorie ca vitală și indispensabilă celorlalte funcțiuni biologice ale organismului. Alterarea acută sau cronică a funcției respiratorii are repercusiuni asupra homeostaziei în general, și activității sistemului nervos, în special. Bolile aparatului respirator au evoluat progresiv, atât calitativ cât și numeric, odată cu schimbarea modului de viață a omului modern, determinată atât de diminuarea efortului fizic (sedentarismul cronic caracteristic omului modern) de creștere a noxelor poluante din atmosferă, din apă și din pământ, și de scădere a capacității de apărare locală (a țesuturilor aparatului respirator) sau generală (a întregului organism).

Aportul plantelor medicinale în ameliorarea afecțiunilor căilor respiratorii constă în stimularea funcțiilor biologice și a reacțiilor fundamentale ale aparatului respirator. Substanțele active din plante au capacitatea de a stimula apărarea locală la infecții, de a inhiba dezvoltarea microorganismelor nocive și de a stimula secreția unor substanțe absolut necesare (mucus și hormoni) în neutralizarea și evacuarea substanțelor inutile sau chiar dăunătoare aparatului respirator.

În funcție de specificul bolilor și de stadiul afecțiunilor aparatului respirator, este necesar să diferențiem următoarele categorii de substanțe active din plante, care au efecte favorabile în tratamentul fitoterapeutic :

- antitusive, (antispastice sau miorelaxante bronșice) cu efect inhibitor asupra tusei. Sunt indicate în special în fazele de debut ale infecțiilor respiratorii, atunci când tusea este frecventă, uscată (fără secreții bronșice) iritativă și mai ales chinuitoare pentru bolnav ;

- emoliente și fluidifiante ale secrețiilor bronșice, indicate în special în faza de coctiune a tusei, adică atunci când tusea este însoțită de expectorație abundentă ;

- dezinfectante ale căilor respiratorii (atât superioare cât și inferioare) indicate în infecțiile microbiene sau virale ;

- adjuvante ale tratamentului de bază al afecțiunilor cronice ale aparatului respirator : bronșita cronică, astmul bronșic, sclero-emfizemul pulmonar, silicoza.

COMBATEREA TUSEI (ANTITUSIVE)

Tusea nu este o afecțiune, ci un simptom al diferitelor afecțiuni respiratorii ; ea reprezintă un act reflex produs de iritația mucoaselor căilor respiratorii, fie prin prezența unor corpi străini, fie, mai frecvent, prin prezența de produse patologice ca : mucus în exces, sânge sau spută în căile respiratorii.

La fel ca și în cazul altor boli respiratorii acute, tratamentul antitusiv cu plante, este diferențiat : în prima fază, cea iritativă, atunci când tusea este „seacă” (fără expectorație) se recomandă plante cu substanțe active de tipul codeinei, iar apoi când tusea devine „productivă” (cu secreții abundente) cu plante cu acțiune emolientă și expectorantă, apelându-se la plante medicinale care conțin saponozide și uleiuri volatile.

Cele mai indicate fome farmaceutice în patologia respiratorie sunt infuziile sau decocturile, care se beau calde (nu fierbinți) de preferință îndulcite cu miere.

În faza iritativă, ca antitusive, recomandăm următoarea formulă :

Rp.	
Petale de Mac roșu (<i>Flores Rhoeados</i>)	30 g
Rostopască (<i>Herba Chelidonii</i>)	10 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	40 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau la fiecare două ore, câte 3 linguri de infuzie, (îndulcită cu miere), ajungându-se la un total de două căni pe zi.

Imediat după calmarea spasmelor (acceselor) de tuse se recomandă următoarele infuzii sau decocturi, preparate din :

Flori de Lumânărie (*Flores Verbasci*).

Infuzie, 2 lingurițe la o cană cu apă, care se bea treptat, în cursul zilei.

Flori și frunze de Nalbă de cultură (*Flores et Folium Malvae*) sau flori și/sau rădăcini de Nalbă mare (*Flores et/vel Radix Althaea*).

— Infuzie din frunze și flori. Se prepară utilizând o lingură plantă la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi.

— Macerat, preparat la rece din rădăcinile plantei, timp de 60 minute, folosind o lingură rădăcini fragmentate la o cană cu apă, la care se adogă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu ; se filtrează prin strecurătoare cu un singur strat de tifon. Cantitatea de macerat rezultată se bea în cursul unei zile.

Flori și frunze de Podbal (*Flores et Folium Farfarae*).

— Infuzie, din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, din 3 linguri plantă la o cană cu apă : se beau câte 3 linguri, la 3 ore interval. Se poate îndulci cu zahăr sau miere.

Flori de Tei (*Flores Tiliae*). Au excelente proprietăți emoliente dar și calmante : favorizează expectorația, prin fluidificarea secrețiilor faringo-bronșice.

— Infuzie, dintr-o linguriță (flori fără bractee) sau 2 lingurițe (flori cu bractee) la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Frunze de Pătlagină (*Folium Plantaginis*).

— Infuzie, preparată dintr-o lingură frunze la o cană cu apă ; se îndulcește și se bea treptat, în cursul unei zile.

Lichen de piatră (*Lichen Islandicus*).

— Decoct, dintr-o linguriță la o cană cu apă, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu ; se beau 2 căni pe zi, de preferință în amestec 1 : 1 cu lapte (pentru a contracara efectul ușor iritant gastric al decoctului).

Dintre produsele farmaceutice românești în faza tusei uscată, spasmodică, iritantă, se recomandă : Codenalul, Calmotusinul (primul se contraindică la copii înainte de vârsta de 3 ani, cel de-al doilea, utilizat la sugarul trecut de 6 luni).

EXPECTORANTE

În această categorie de plante intră, în conformitate cu acțiunea lor expectorantă, două categorii de plante: cele fluidifiante ale secrețiilor bronșice și cele care excită centrii respiratori și în consecință inervația musculaturii bronchiale care facilitează expectorația.

Dacă în trecut, în rețetele magistrale se prescriau unele plante exotice ca *Uragoga ipecacuanha*, *Cephaelis ipecacuanha*, *Uragoga granatensis* sau alte specii de pe continentul american, în prezent acestea sunt înlocuite în formulele magistrale cu specii din genul *Primula* (*Primula officinalis* și *Primula elatior*) care cresc în zona noastră geografică și care au efecte similare cu speciile exotice.

Astfel, speciile *Primula officinalis* și *Primula elatior* (Ciuboțica cucului) au o compoziție chimică complexă: rizomii și rădăcinile conțin 5—10% saponozide triterpenice (primulina, acidul primulinic A și alte saponozide) heterozide generatoare de ulei volatil, cunoscute sub denumirea de primverozidă și primulaverozida, care prin hidroliză dau ca aglicon esterul metilic al acidului metoxisalicilic, zaharuri, taninuri, o enzimă denumită primverază, flavonoide, amidon și săruri minerale.

În rădăcinile proaspete se află glicozide fenolice ca primverina și primulaverina. În timpul uscării plantei, datorită activității unei enzime denumită primverază, primverina se scindează în primverigenină, iar primulaverina în primulaverigenină și în ambele cazuri și în primverozid. Meritul cercetătorilor din țara noastră, care au studiat amănunțit această plantă este că au demonstrat că primulagenina A se transformă, în timpul hidrolizei acide, în cinci substanțe diferite, pe care le-au identificat prin metode cromatografice și spectrofotometrice.

Florile de Ciuboțica cucului conțin și ele saponozide triterpenice și flavonoizi. Frunzele plantei conțin cantități foarte mari de vitamină C (în stare proaspătă între 3—5 g%, iar uscate între 1,5—2 g%) precum și provitamină A.

Acțiunea farmacodinamică este imprimată de conținutul în saponozide triterpenice din rizomii și rădăcinile de Ciuboțica cucului cât și din flori. Datorită acestor substanțe active, produsele fitofarmaceutice din această plantă au acțiune expectorantă și secretolitică. În cantități mai mari decât cele indicate în formulele expectorante, au acțiune emetică (provoacă vărsături), benefică în unele cazuri, la copiii mici, care nu au format reflexul expectorației și care elimină secrețiile faringo-bronșice abundente prin vomă.

Intern, se recomandă în bronșite ca expectorant puternic și secretolitic, iar în cantități mai mari, ca emetic.

Extern, se recomandă în tratamentul contuziilor, entorselor și al unor plăgi nesângerânde.

Modul de preparare și administrare

— Infuzie de flori, din 2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite cu zahăr sau miere.

— Decoct, din 1 linguriță rădăcini și rizomi fragmentați (la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu) la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Un bun expectorant, indicat în general în bronșite și în special în formele clinice de bronșite așa zis „uscate” (*Bronchitis sicca*) se prepară după următoarea formulă :

Rp.

Decoct de rădăcină și rizomi de Ciuboțica cucului
(*Radix Primulae*)

Decoct de rădăcină de Lemn dulce (*Radix Liquiritiae*) 6 g/180 ml apă
Infuzie de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) 5 g/120 ml. apă
5 g/100 ml. apă,

la care se adaugă 200 g zahăr. Siropul obținut se păstrează la frigider. Adulții, vor lua la fiecare oră câte 2 linguri sirop, copiii între 2—5 ani, de 3 ori pe zi câte o linguriță, iar cei trecuți de vârsta de 6 ani, de 3 ori pe zi câte o lingură.

— Tinctura de Ciuboțica cucului se prepară prin macerare cu alcool de 70°, din 10 g rizomi și rădăcină la 100 ml. alcool, timp de 8 zile.

Se administrează 15—25 picături de 3 ori pe zi. Tratamentul cu tinctură de Ciuboțica cucului se poate asocia cu : Clorhidrat de efedrină, Tinctura Thymi, Extract de Podbal, Tinctură de Fenicul, dar și cu alte substanțe active obținute din plantele medicinale.

Rizomii și rădăcinile de *Primula officinalis* intră în compoziția multor produse fitoterapeutice larg răspândite în țările din Europa Occidentală.

Important este faptul că respectând dozele terapeutice, nu s-au înregistrat efecte secundare nedorite sau semne de intoleranță la aceste preparate fitoterapeutice.

Efecte favorabile în tratamentul bronșitelor, după faza lor acută, se obțin cu :

Muguri de Pin (*Turiones Pini*)

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță de muguri (proaspeți sau uscați) la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite cu zahăr sau miere.

— Sirop, preparat din 100 g. muguri, (zdrobiți) macerați într-un vas închis, timp de 12 ore, în 100 ml. alcool de 70° ; se adaugă apoi 1/2 l apă clocotită și se lasă pentru extracție încă 6 ore. Se adaugă 320 g. zahăr și se așteaptă să se dizolve la cald (pe baie de apă). Se completează apa de evaporare până la 500 ml. Se păstrează în sticle bine închise. Se administrează la adulți 3—4 linguri pe zi, iar la copii 3 lingurițe pe zi.

Există și un sirop similar la unitățile de desfacere Plafar denumit „Montavit”, care se poate utiliza în lipsa celui preparat în casă, în aceleași doze cu cele indicate în formula anterioară.

Ca expectorante, fitoterapia mai recomandă infuziile preparate din : flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*), Isop (*Herba Hyssopi*) și din fructe de Ienupăr (*Fructus Juniperi*) preparate din 2 lingurițe plante la o cană (exceptând fructele de Ienupăr, din care se folosește maximum 8 fructe la o cană). Se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite și călduțe.

Sub formă de decoct, mai sunt indicate :

Coadă calului (*Herba Equiseti*), Scailul vânat (*Herba Eryngii plani*) rădăcina de Iarbă mare (*Inula Helenium*) rădăcina de Lemn dulce (*Radix Liquiritiae*), preparate din 2 linguri plantă la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi.

În continuare, prezentăm câteva rețete recomandate de fitoterapie în afecțiunile căilor respiratorii acute :

Rp.	
Flori de Nalbă (<i>Flores Malvae</i>)	25 g
Flori de Luminărică (<i>Flores Verbasci</i>)	20 g
Unguraș (<i>Herba Marrubii</i>)	25 g
Rădăcină de Nalbă mare (<i>Radix Althaeae</i>)	25 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g
M. f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante pentru adulți și doar o linguriță pentru copii, la o cană cu apă. Se beau îndulcite 2—3 căni pe zi. Această formulă este utilă în faza incipientă a bronhopatiilor.

Într-o fază mai avansată a infecțiilor bronșice, deci după faza iritativă, se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Petale de Mac roșu (<i>Flores Rhoeados</i>)	20 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	25 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Frunze de Nalbă (<i>Folium Malvae</i>)	15 g
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	15 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	5 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 1 lingură (pentru adulți) 1 linguriță (pentru copii) amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi, din care ultima, seara la culcare. Se recomandă îndulcirea cu miere a infuziei.

O altă formulă recomandată în special pentru proprietățile emoliente, este următoarea :

Rp.	
Flori de Nalbă (<i>Flores Malvae</i>)	
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	
Flori de Lumânărică (<i>Flores Verbasci</i>)	părți egale
Frunze de Podbal (<i>Folium Farsariae</i>)	
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; copiii vor bea o cană de infuzie pe zi, iar adulții, 2—3 căni pe zi, dar în mai multe reprize.

Se poate folosi și „Ceaiul pectoral” formula Plafar, sau alte produse fitoterapeutice aromatizate.

O formulă mai complicată, dar care se poate prepara în farmacie este următoarea :

Rp.	
Sirupus Althaeae	30 g
Liquor Ammonii anisatus	5 g
Aqua distilata ad.	200 ml
D.s. intern : la 2 ore o lingură	

Indicații : în faza de coctiune a tusei din bronșitele acute, deoarece stimulează secrețiile bronșice, atât datorită amoniacului pe care-l conține, cât și uleiului volatil de Anason (sau Fenicul).

Dar în tehnica farmaceutică, în prealabil, trebuie preparat siropul Althaeae, care urmează a fi combinat cu Liquor Ammonii anisatum și cu

apa distilată (ca vehicul). Considerăm că interesează și modul său de preparare, motiv pentru care-l prezentăm în cele ce urmează :

Rd.	
Rădăcină de Nalbă mare (<i>Radix Althaeae</i>)	5 g
Apă distilată (sau fiartă și răcită)	85 g
Alcool etilic	15 g
<i>Methylum p. oxybenzoicum</i> (Nipagin)	0,10 g
<i>Saccharum</i>	q.s.

Rădăcina de Nalbă mare se spală repede în curent de apă, se taie în bucăți de cca 1 cm și se macerează timp de 4 ore la temperatura camerei. Se filtrează prin tifon simplu, se adaugă Nipagin-ul dizolvat în 2 ml alcool și se prepară un sirop, adăugând la fiecare 37 g lichid (macerat de *Althaea*) câte 63 g zahăr. Se filtrează prin tifon dublu și se introduce în sticle mici de 100—150 ml, sterilizate în prealabil fie prin fierbere, fie la pupinel (cu căldură uscată).

Dar, la rândul său, și *Liquor Ammonii anisatum*, trebuie pregătită în prealabil, în modul următor :

<i>Aetheroleum Anisi</i> (sau <i>Aetheroleum Foeniculi</i>)	3 g
<i>Alcohol aethylicus</i>	77 ml
<i>Amonium hydricum solutum</i> (hidroxid de amoniu sau amoniac)	20 g

Se dizolvă uleiul în alcool, apoi se adaugă amoniacul, și totul se filtrează prin vată. Din preparatul obținut, se utilizează cantitatea recomandată de rețetă, adăugată siropului *Althaeae* și apei distilate și astfel este gata preparat un bun medicament expectorant.

Cu indicație specială, pentru sugarii mai mari (6—12 luni) sau copii mici (1—3 ani), se recomandă următorul preparat :

Miere	20 g
Ulei volatil de Anason sau Fenicul	20 picături

Se administrează, în funcție de vârstă, de trei ori pe zi câte 1/2—1 linguriță, în infecțiile acute de căi respiratorii superioare, în care tusea constituie simptomul cel mai frecvent și totodată și supărător.

BRONHOPNEUMOPATII

Este un termen medical exhaustiv, care cuprinde bronhopneumonia, (întâlnită mai frecvent la copii și la oamenii în vârstă), bronșita acută bronșita capilară și bronșiolita.

Tratamentul de elecție în aceste afecțiuni este cel antiinfecțios și se bazează pe antibiotice și chimioterapice.

Unele antibiotice, administrate pe o perioadă redusă de timp, dar mai ales în administrare cronică, au, pe lângă efectele benefice și acțiuni toxice, așa cum este cazul Streptomicinei, Neomicinei, Cloromicetinei, Kanamicinei, Tetraciclinei, în care dozele eficiente utilizate sunt destul de apropiate de dozele toxice.

Dar tratamentul medicamentos constă și în aplicarea de substanțe active extrase din plante, ca de exemplu : codeina, cofeina, digitala, corfilina, pentru efectul lor emolient, expectorant și tonicardiac.

În cazul tulburărilor respiratorii pure sau (adeseori) asociate și cu tulburări circulatorii, se recomandă comprese revulsive cu făină de Muștar

negru sau băi generale calde cu muștar. În cazuri foarte grave se administrează oxigen (50%) combinat cu aerul ambiant, dar în condiții de atmosferă umedă (altfel se împiedică expectorația, prin uscarea mucoaselor).

În bronșiectazia, recent instalată după o bronho-pneumopatie acută se urmărește diminuarea hipersecreției bronșice cu ajutorul unor substanțe active de origine vegetală; atropină, gaiacol, tiocol, extrase de gudron vegetal și altele.

În bronșita acută sau cronică, pe lângă administrarea de antibiotice se recomandă un tratament igienico-dietetic care constă în aplicarea de comprese calde pe gât și pe torace cu făină de Muștar negru sau cu Hrean ras, băi calde generale.

Ca expectorante, în faza de coctiune se recomandă infuzii din flori de Ciuboșica cucului (*Primula officinalis*, *Primula veris*) sau decoct din aceleași specii. În cazul tusei spastice, chinuitoare, se recurge tot la produse de origine vegetală (dionină, codeină).

În bronșită sau în bronșiolita capilară (inflamație acută a bronhiolilor, de origine infecțioasă sau/și alergică, întâlnită frecvent la copiii mici) tratamentul antiinfecțios se face de obicei cu antibiotice, asociate cu medicamente spasmolitice, cu antialergice și cu sedative. În cazuri cu totul excepționale, pentru stimularea centrilor respiratori din bulbul cerebral se recurge la lobelină (din *Lobelia inflata*) sau la cofeină (din *Cofea arabica*) substanțe de origine vegetală cunoscute sub denumirea de analeptice respiratorii.

Dar stimularea centrului respirator bulbar se poate realiza și prin băi calde până la 39°—40°C, alternativ cu scurte dușuri reci, aplicate în special pe ceafă (neindicate însă în terapia pediatrică).

Tulburările circulatorii se combat cu băi sau cu comprese toracole cu făină de Muștar negru, care se aplică odată sau de două ori pe zi.

Stările inflamatorii ale bronhiilor și alveolelor pulmonare au, de cele mai multe ori cauze infecțioase (virolice, microbiene). De aceea, tratamentul fitoterapeutic deține doar un rol adjuvant și aceasta, în funcție de stadiul bolii : în faza inițială, cea iritativă, sunt indicate specii de plante cu proprietăți emoliente (cele care conțin substanțe active mucilaginoase) iar în faza de coctiune, plante cu proprietăți expectorante (cele care conțin fie saponozide, fie uleiuri volatile). Infuziile și decocturile din aceste plante se beau întotdeauna calde (la cca 40°C) îndulcite de preferință cu miere. Atât infuziile cât și decocturile se pot administra în combinație cu laptele (1 parte lapte la trei părți infuzie sau decoct) deoarece s-a dovedit că laptele are capacitatea de a potența efectele emoliente ale infuziilor sau decocturilor expectorante.

În stările gripale se recomandă plante cu acțiune sudorifică (flori de Soc, Tei, de Ciuboșica cucului și altele) asupra cărora vom reveni.

În bronhopneumopatii, fitoterapia recomandă în faza incipientă, iritativă, plante cu acțiune calmantă și emolientă.

Dintre acestea se recomandă administrarea unor infuzii din : petalele de Mac de câmp (*Flores Rhoeados*) ; florile și frunzele de Potbal (*Flores et Folium Farfarae*) ; florile de Lumânărie (*Flores Verbasci*) ; flori și frunze de Nalbă mare (*Flores et Folium Althaeae*) flori și frunze de Nalbă de cultură (*Flores et Folium Malvae*) ; flori de Tei (*Flores Tiliae*) frunze de Pătlagină (*Folium Plantaginis*) ; frunze de Plămânărie (*Folium Pulmonariae*) și din frunze de Urzie (*Folium Urticae*). Infuziile se prepară într-un mod asemănător și anume, din 1—2 linguri plante la o cană cu apă, din care se pot bea 1—2 căni pe zi.

Lichenul de piatră (*Lichen Islandicus*) se recomandă sub formă de decoct, preparat dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă; se beau 1—2 căni pe zi, îndulcite cu zahăr sau cu miere de albine.

A doua categorie de plante sunt cele care stimulează fluidificarea secrețiilor bronșice și prin aceasta ajută la expectorație. Ele conțin în principal saponozide triterpenice sau uleiuri volatile, care pe lângă acțiunea expectorantă au și un spectru antibacterian apreciabil, asupra unui număr mare de germeni patogeni.

Din această categorie, fitoterapia recomandă:

Florile și rădăcinile de **Ciuboșica cucului** (Flores et Radix Primulae):

— Infuzie din flori, preparată din 2 lingurițe la o cană cu apă; se bea treptat totul, în cursul unei zile.

— Decoct, din rădăcini, preparat dintr-o lingură la o cană de apă, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se vor lua câte 1—2 linguri la interval de 3 ore, epuizând într-o zi toată cantitatea preparată.

Rădăcina de **Săpunariță** (*Radix Saponariae*) și rădăcina de **Ipeărigă** (*Radix Gypsophyllae*) ale căror saponozide au puternice proprietăți expectorante.

— Decoct, dintr-o linguriță la o cană de apă, din care se iau 3—5 linguri pe zi;

— Macerat la rece, dintr-o linguriță la o cană de apă; se bea în cursul unei zile.

Rădăcina de **Lemu dulce** (*Radix Linquiritiae*) sub formă de:

— macerat, preparat la rece timp de 6 ore, din 1/2 linguriță rădăcină la o cană cu apă; cantitatea rezultată după filtrare se bea în cursul unei zile.

În bronșitele alergice se recomandă următorul ceai medicinal:

Rp.

Trei frați pătași (Herba Violae tricoloris)	40 g
Flori de Urzică moartă albă (Flores Lamii albi)	20 g
Talpa găștii (Herba Leonuri)	40 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

Copiilor li se recomandă îndeosebi preparatele din **Anason** sau **Fenicul** (*Fructus Anisi vel Fructus Foeniculi*) și **Chimion** (*Fructus Carvi*) sub formă de infuzie, pregătite din 4 lingurițe la o cană cu apă; se bea îndulcită, în cursul unei zile.

Una din speciile autohtone utilizate în medicina noastră tradițională și preluată de fitoterapia modernă este **Scaiul vânăt** (*Herba Eryngii plani*) care dă rezultate bune în tusea spastică în general, și în tusea convulsivă în special.

— Decoct, din 2 linguri plante la o cană cu apă; se beau 4—5 linguri pe zi, îndulcite cu miere.

Din următoarele plante: **Șovârv** (*Origanum vulgare*) **Sulfină** (*Melilotus officinalis*) și **Unguraș** (*Marrubium vulgare*) de la care se recoltează părțile aeriene superioare înflorite ale plantelor, se prepară infuzii, folosind 2 lingurițe plantă la o cană cu apă. Se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite cu miere sau cu zahăr.



În bronhopneumopatiile cronice rezultate foarte bune se obțin cu siropul preparat din muguri de **Pin** (*Turiones Pini*) preparat după următoarea rețetă :

100 g. muguri de **Pin** (zdrobiți în mojar) se macerează timp de 12 ore în 150 ml alcool de 70°; peste macerat se toarnă 1/2 l apă clocotită, apoi se lasă într-un vas bine acoperit, timp de 6 ore. Se prepară un sirop din 325 g zahăr la 1/2 l apă; după răcire se amestecă extractul hidroalcoolic de muguri de **Pin** cu siropul de zahăr. Se filtrează prin tifon și se păstrează la rece, în sticle bine închise.

Doza de sirop de muguri de **Pin** pentru adulți este de 3—5 linguri pe zi, iar pentru copii, de 3 lingurițe pe zi.

În bronhpneumopatiile cronice, se pot folosi cu bune rezultate: „Ceaiul antibronșitic”, „Ceaiul pectoral” tip Plafar și Comprimatele antitusive „Planta-Vorel”.

Pentru cei care nu au la îndemână ceaiurile standardizate Plafar sau comprimatele antitusive Planta-Vorel, li se recomandă următoarele rețete :

Rp.

Frunze de Podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	20 g
Flori de Ciuboțica cucului (<i>Flores Primulae</i>)	10 g
Rădăcini de Ciuboțica cucului (<i>Radix Primulae</i>)	20 g
Rădăcină de Iarbă Mare (<i>Radix Inulae</i>)	30 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructa Coriandri</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, dintr-o linguriță amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 1—2 căni pe zi, dar în mai multe reprize, îndulcite cu miere sau zahăr. Copiii pot bea până la o cană pe zi și aceea împărțită în 4 prize.

Rp.

Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	30 g
Cimbru de cultură (<i>Herba Thymi</i>)	10 g
Rădăcini de Ciuboțica cucului (<i>Radix Primulae</i>)	20 g
Rădăcină de Săpunariță (<i>Radix Saponariae</i>)	30 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă, care se fierbe 5 minute la foc domol, într-un vas acoperit; se filtrează după 15 minute de la fierbere, se îndulcește cu zahăr sau miere de albine și se păstrează la rece. Adulții vor lua de 4 ori pe zi câte 2 lingurițe, iar copii, de 3 ori pe zi câte 2 lingurițe.

Rp.

Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Flori de Ciuboțica cucului (<i>Flores Primulae</i>)	10 g
Flori de Lumânărică (<i>Flores Verbasci</i>)	20 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	15 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	30 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	5 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite după gust.

În durerile toracale care pot însoți unele bronhopneumopatii, se recomandă o congestiune a locului dureros și activarea circulației prin aplicare de comprese cu făină de Muștar negru (*Farina Sinapis nigrae*)

sub formă de cataplasme, preparate din 100 g făină de Muștar peste care se adaugă puțină apă caldă (30°—35°) până se obține o pastă semiconsistentă. Pasta se pune într-un tifon dublu, de cca 10 × 10 cm și se aplică pe locul dureros. Pentru persoanele cu tegumente foarte sensibile și care nu suportă acest tratament local, se aplică un tratament asemănător, dar mult mai puțin iritant local, recurgându-se la reducerea cantității de făină de Muștar la jumătatea dozei obișnuite și adăugarea unei cantități corespunzătoare de făină din semințe de In (Farina Lini).

ASTMUL BRONȘIC

Astmul bronșic reprezintă starea patologică caracterizată printr-o nevoie intensă de aer oxigenat, deoarece evacuarea din plămâni a aerului încărcat cu bioxid de carbon se face cu dificultate. Boala este datorată unui spasm bronșic cu origină alergică pură, infecto-alergică (frecvent întâlnită la copii) sau neurogenă.

Clinic, se caracterizează prin dispnee (dificultate respiratorie cu expirație paroxistică cu apariție intermitentă și imprevizibilă), tuse cu expectorație mucoasă. Câteva forme de astm bronșic rețin atenția:

- astmul bronșic profesional, provocat prin sensibilizarea organismului față de o substanță manipulată în cursul activității profesionale (detergenți, medicamente, substanțe chimice diverse);

- astmul infantil, care este un astm bronșic infecto-alergic (procesul infecțios respirator pe un fond alergic determină simptomatologia caracteristică bolii); se întâlnește mai frecvent la copilul de vârstă școlară și foarte rar la sugar;

- astmul bronșic polenic, ca manifestare pur alergică, al cărui alergen (factor alergic) este reprezentat de polenul unor plante sau flori.

Mai există o formă de astm, denumit cardiac și care nu are nici o legătură de cauzalitate cu astmul bronșic, deoarece, în primul caz, este vorba de o manifestare acută a insuficienței cardiace (predominant a ventriculului stâng), caracterizată tot prin dispnee paroxistică, dar neînsoțită de alte semne funcționale respiratorii. Necunoașterea diferenței dintre aceste forme de astm poate determina confuzii grave și în consecință, tratamente intempestive sau inutile.

Astmul bronșic reprezintă o entitate patologică complexă, în care tratamentul de fond al bolii trebuie să țină cont de toate elementele etiologice și patogenice posibile; factorii alergici vor trebui sistematic înlăturați sau neutralizați prin administrare de substanțe active desensibilizante.

În etiopatogenia bolii, intervin de cele mai multe ori și factori neurovegetativi, de care fitoterapia trebuie să țină cont și să acționeze în consecință, prin intervenția cu substanțe active: sedative, antispastice, calmante ale musculaturii bronhiilor și activatoare ale expectorației (expectorante). Se recomandă plante cu acțiune sedativă generală, vasodilatatoare și antiseptice. În tratamentul astmului bronșic, un rol important îl deține psihoterapia: bolnavul trebuie liniștit, încurajat și asigurat asupra lipsei de gravitate a bolii și a caracterului pasager al crizelor de astm.

În accesele ușoare, medicamentul de elecție este clorhidratul de efedrină, substanță obținută pe cale naturală din *Ephedra distachya*, sau din alte specii de *Ephedra*, sau cu substanța pură obținută pe cale

sintetică. Efedrina naturală este unul din cele mai vechi medicamente folosite în astmul bronșic, utilizată în urmă cu 5000 ani în medicina tradițională chineză sub numele de Ma-huang. Un alt produs natural, larg utilizat astăzi, un izomer al teobrominei (care se găsește în cacao și în ceaiul chinezesc) este teofilina, care se administrează atât pe cale orală cât și sub formă de aerosoli. În locul sau în lipsa acestora, se pot utiliza „Tigările antiastmatice Plafar” sau pulbere antiastmatică pe bază de *Atropa belladonna* și *Datura stramonium*.

În tratamentul bolii astmatice, între crize, se recomandă un regim igienico-dietetic prin care se evită factorii alergici potențial declanșatori ai crizelor de astm bronșic, care vor trebui identificați în prealabil prin numeroase teste alergologice. De alt fel diagnosticul și tratamentul bolii îi revine medicului, singurul capabil, ca prin examene clinice și de laborator să stabilească etiologia (cauza) bolii, forma clinică și tratamentul ei.

În principal, tratamentul astmului bronșic are un triplu rol: etiologic, căutându-se combată cauza apariției bolii, patogenie, urmărind să împiedice mecanismul care duce la producția în exces de histamină (substanța biochimică responsabilă de apariția simptomelor de boală) de către unele țesuturi și organe și în sfârșit, simptomatic, urmărind să combată simptomele bolii, atât de supărătoare (chiar grave) pentru bolnav (dificultatea respiratorie, tusea, anxietatea).

După păreri unanime, astmul bronșic este o boală cu caracter și manifestări alergice. Deci apare ca o consecință a unor fenomene intime alergice declanșate în urma conflictului local dintre antigen (factorul agresor alergic) și anticorpi (factorii de apărare locală, care tind să neutralizeze efectele agresiunii alergice).

Dar toate aceste explicații sunt definitorii pentru astmul bronșic al adultului. La copil, situația este alta; boala se consideră a fi infecto-alergică (o agresiune virotică sau bacteriană asupra arborelui respirator poate declanșa un răspuns alergic local) deși manifestarea clinică a bolii este asemănătoare cu cea a adultului.

Tocmai de aceea, tratamentul principal în astmul bronșic al copilului este în primul rând antiinfecțios (antibiotic) și în al doilea rând anti-alergic, în timp ce la adult tratamentul de bază este constituit de medicația antialergică și numai în cazuri de suprainfecție respiratorie, și antiinfecțios.

Din aceste motive, fitoterapia este indicată mai ales în astmul bronșic al adultului și doar ca minor adjuvant în formele clinice ale copilului, așa cum vom prezenta în cele ce urmează.

Dintre speciile cu acțiune antispastică (cele care reușesc să reducă spasmul bronșic responsabil de dificultățile respiratorii, denumită „dispnee”) complementare tratamentului de bază, fitoterapia recomandă următoarele specii medicinale:

Cimbrisorul (*Herba Serpylli*) și **Cimbrul de cultură** (*Herba Thymi*) sub formă de:

— Infuzie, din 1—2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, preparată din 2—3 linguri de plantă la o cană cu apă; se iau 3 linguri pe zi.

Unguraș (*Herba Marrubii*). Planta are efect calmant al tusei spasmodice.

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă, din care se beau 3—4 linguri pe zi.

Infuzii calmante ale crizelor de astm bronșic se prepară și din : **Isop** (*Herba Hyssopi*), **Sovârv** (*Herba Origani*) din frunze de **Pătlagină** (*Folium Plantaginis*) sau din frunze de **Podbal** (*Folium Farfarae*) folosind 1—2 lingurițe plante la o cană cu apă. Se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite, în cure de cel puțin 2 săptămâni.

Pentru tratamentul astmului bronșic la copii (forme ușoare) și al astmului alergic la adulți, se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	40 g
Trei frați-pătați (<i>Herba Violae-tricoloris</i>)	40 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă, din care copii vor bea 1 cană pe zi, iar adulții 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

În cazul în care bolnavul este și hipertensiv (situație frecvent întâlnită la adulții cu astm bronșic) se recomandă completarea tratamentului de mai sus cu unele extracte din plante cu efect sedativ și antihipertensiv.

Frunze de Vâsc (*Folium Visci*).

— Pulbere, câte un vârf de cuțit, de trei ori pe zi.

— Macerat la rece, preparat din 3 lingurițe frunze și rămurele de **Vâsc**, la o cană cu apă. După 8 ore se filtrează ; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize, alternativ cu infuziile recomandate contra crizei de astm bronșic.

De regulă, astmul bronșic este asociat și cu o stare de anxietate sau de nervozitate ; în această situație se recomandă tinctura de **Valeriană** sau tinctura de **Talpa găștii** (*Leonurus cardiaca*) câte 20—30 picături, de trei ori pe zi.

O formulă bună care poate fi folosită timp îndelungat în perioada dintre crizele de astm bronșic este următoarea :

Rp.	
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Flori de Nalbă (<i>Flores Malvae glabrae</i>)	20 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Frunze de Podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 3 căni pe zi, dimineața și seara, îndulcite (cu miere sau zahăr), călduțe (la cca 40°C).

ALTE BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR

Desigur că și în bolile cronice bronhopulmonare, așa cum este cazul scleroenfizemului pulmonar, al bronșiectaziilor, al silicozei etc., tratamentul de bază rămâne cel prescris de medicul specialist.

Dar și în aceste afecțiuni ale aparatului respirator fitoterapia și mai ales balneofizioterapia se dovedesc adjuvante ale terapiei de bază.

Astfel, pe lângă tratamentul intern cu specii de plante cu proprietăți sudorifice, expectorante și antitermice, (flori de Soc, de Tei, flori și rădăcini de Ciuboțica cucului, coaja de Salcie, etc.) care se administrează sub formă de infuzii sau decoct, se recomandă în unele cazuri și tratamentul extern cu făină de Muștar negru (*Farina Sinapis*).

În emfizemul pulmonar, datorat unor procese de scleroză ale țesutului pulmonar și în deosebi ale elementelor sale elastice, ca rezultat al bronșitelor acute frecvent repetate, al celor cronice severe sau ale astmului bronșic de lungă durată (mai frecvent la bărbații în vârstă) și în formele cronice de tuberculoză, fitoterapia recomandă preparate din plante cu acțiune antitusivă.

Emfizemul pulmonar duce la insuficiență respiratorie, iar cu timpul și la insuficiență cardiacă. De aceea, fitoterapia recomandă combinarea tratamentului pe bază de plante recomandate în afecțiunile aparatului respirator, cu cele indicate în bolile aparatului cardiovascular.

O formulă indicată în deosebi în această situație clinică, este următoarea :

Rp.	
Flori de Podbal (<i>Flores Farfarae</i>)	30 g
Frunze de Podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	30 g
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	20 g
Rădăcină de Ciuboțica cucului (<i>Radix Primulae</i>)	10 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă (se continuă fierberea la foc domol 5 minute); se lasă în repaos 15 minute, apoi se filtrează. Se îndulcește cu miere sau zahăr. Se beau 1—2 căni pe zi. Tratamentul durează o săptămână. La nevoie se poate relua după o săptămână (N. B. rădăcina de Ciuboțica cucului și cea de Lemn dulce se fragmentează cât mai mărunț, pentru a extrage cât mai binesubstanțele active).

În silicoză, formă de scleroză pulmonară datorată în special inhalării pulberii de siliciu (boală profesională a minerilor care lucrează în subteran sau în carierele de piatră) fitoterapia recomandă în mod special florile și frunzele de Podbal (*Flores et Folium Farfarae*). Cercetările clinice au demonstrat că administrarea repetată a infuziilor din această plantă (care conține siliciu organic hidrosolubil) duc la solubilizarea și eliminarea prin expectorație a siliciului mineral depozitat în alveolele pulmonare.

— Infuzia se prepară din 2 lingurițe frunze și flori de Podbal la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi. Tratamentul durează, fără întrerupere, cel puțin 3 luni.

O altă formă utilă în silicoză este și următoarea :

Rp.	
Flori de Podbal (<i>Flores Farfarae</i>)	20 g
Frunze de Podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	30 g
Frunze de Pătlagină (<i>Folium Plantaginis</i>)	20 g
Frunze de Menta (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara, timp îndelungat (3—6 luni).

În bronșiectazie, prin fitoterapie se urmărește diminuarea hipersecreției bronșice (sulfat de atropină sub formă de soluție 0,1 g % din

care se iau de trei ori pe zi câte 15 picături) și corectarea halenei neplăcută a respirației prin administrare de ulei volatil de Eucalipt sau de Mentă, în diferite formule magistrale.

* * *

Afecțiunile acute ale aparatului respirator sunt frecvente la toate grupele de vârstă; cele cronice, sunt rar întâlnite la copii și frecvent la adulți. Astfel se explică numeroasele substanțe active, formule magistrale sau forme farmaceutice produse și recomandate în bolile aparatului respirator.

Dintre produsele farmaceutice românești de origine vegetală (sau produși de semisinteză) vom menționa doar câteva: Astmofug, Codenal, Codamin, Cofeină, Inhalant, Proposept, Sirogal, Sirop expectorant, Sirop de Pătlagină, Tablete contra tusei copii, Tablete expectorante, Tablete antitusive (Planta-Vorel), Montavit, Ticiverol, Dionină (semisintetic) Rezina Benzoe sau tincturile de: *Aconit*, balsam *Tolu*, *Hyoscyamus*, *Ipeca*, *Primula*, *Saponaria*, uleiurile de: *Eucalipt*, *Pin*, Creozot, Terebentină, etc. și numeroase ceaiuri medicinale: Antiastmatic, Anti-bronșitic, Pectoral etc.

Dintre numeroasele produse străine pe bază de plante, vom menționa doar câteva: Broncholind, Salus Tuss Tropfen, Codipertussin, Eupatel-Codein, Gelomyrtol, Tavipec-Montavit, Thymian-Pflanzensaft, Kneipp, Trisept, Thymipin, Syntex, Bronchalgine, Expectorans Hey, Melrosum, Mutosan, Pertussin, Phytapulmon, Pinus-Strath, Propulmo, Pulmonal-Ringelheimer, Tannenbalsam, Ipelat, Makathorin, Praecipect, Thymipin-forte, Zyma, Tussko, Atmulen, Bronchitussin, Bronchoforton, Endemol, Equisil, Fagusal, Optipect, Tolusot, Tussamag, Piniolin, Siran, Mirfusat, Primotusan, etc. Credem că aceste câteva exemplificări de preparate din plante, atât din țară cât și de peste hotare, sunt edificatoare pentru a dovedi rolul mare pe care-l joacă substanțele active din plante în tratamentul afecțiunilor aparatului respirator.

Capitolul VI

Fitoterapia aparatului uro-genital

Capitolul include atât nefropatiile (termen care desemnează afecțiunile renale, uni — sau bilaterale, indiferent de cauza care le-a produs) cât și genitopatiile (feminine și masculine) ca suferințe diverse ale aparatului de reproducție umană.

Suferințele renale sau ale căilor urinare sunt o consecință, pe de o parte a unor infecții și inflamații locale, pe de altă, unor tulburări genetice cu consecințe directe în eliminarea urinară (și odată cu ea și diversele produse nocive organismului, rezultate din procesele biologice celulare și tisulare).

De regulă, toate afecțiunile renale duc cu timpul la acumularea de produși azotați (uree, acid uric, creatinină) în sânge, la reducerea cantității

de urină eliminată (oligurie) sau chiar la oprirea brutală a emisiunilor de urină (anurie).

Și în astfel de cazuri, pe lângă factorii terapeutici medicali principali, fitoterapia intervine direct prin medicamentele diuretice obținute din plante, sau prin administrare de preparate din plante (unele posibil de pregătit în „Farmacia casei”) toate cu efect diuretic cert.

În general, plantele medicinale recomandate în bolile renale sunt cele cu acțiuni diuretice, antispastice, emoliente și antiinfecțioase.

Cu rezultate mai puțin spectaculoase, dar oricum prezente, fitoterapia este recomandată și în bolile organelor genitale feminine și masculine: afecțiuni infecțioase-inflamatorii, în tulburările de menopauză sau de andropauză, în tulburări ale spermatogenezei sau în scop contraceptiv.

A. AFECȚIUNI ALE APARATULUI URINAR

În afecțiunile aparatului urinar, fitoterapia recomandă specii de plante care conțin substanțe active cu proprietăți antiseptice, în cazuri de nefrite, pielite, pielonefrite, cistite, (singure sau în asociere cu specii cu proprietăți antiinflamatorii și emoliente) iar în cazurile de litiaze renale, ca adjuvante pentru prevenirea calculozelor sau chiar pentru favorizarea eliminării calculilor.

În principal, efectul substanțelor active din plante în afecțiunile aparatului urinar, alături de cel antiseptic și antiinflamator este cel diuretic. Efectul diuretic este urmărit în aproape toate afecțiunile aparatului urinar și este foarte important și în alte afecțiuni, cum sunt: insuficiența cardiacă (edemele cardio-renale), hipertensiunea arterială, guta, reumatismul cardiovascular și altele. Efectul diuretic se datorează în special substanțelor active din plante ce conțin saponozide, flavonoizi, uleiuri volatile și săruri de potasiu.

Afecțiuni inflamatorii ale rinichilor, vezicii și căilor urinare

Speciile de plante medicinale care se recomandă în inflamațiile țesutului renal (nefrite) ale bazinetului (pielite) ale ureterei (uretrite) sunt în special cele cu proprietăți antiinflamatorii și emoliente. Sunt indicate în special plantele cu efecte diuretice, exceptându-le pe cele iritante pentru epiteliul renal cum sunt: pseudofructele de Ienupăr (impropriu numite „*Fructus Juniperi*”) frunzele de Merișor (*Folium Vitis-idaei*) frunzele de Afîn (*Folium Myrtilli*) motiv pentru care ele sunt contraindicate în fitoterapia afecțiunilor inflamatorii.

Se recomandă în schimb:

Mugurii de Pin (*Turiones Pini*) în deosebi în pielite și uretrite, sub formă de:

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță muguri la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Mugurii de Plop (*Gemmae Populi*).

— Infuzie, preparată din 1—2 lingurițe la o cană cu apă, din care se beau 2—3 căni pe zi.

Frunze și rădăcini de Nalbă mare (*Folium et Radix Althaeae*). Conțin compuși poliuronici, denumiți în trecut și mucilagii, datorită acțiunii emoliente.

În același scop se pot folosi și florile și frunzele provenind de la specia *Malva sylvestris* sau de la *Althaea rosea* numită și Nalbă de grădină, din care se prepară :

— Infuzie, dintr-o lingură flori și frunze la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi.

— Macerat la rece din rădăcini, în cantitate de 1 lingură la o cană cu apă, macerat timp de o oră la temperatura camerei. Se adaogă în apa de macerare 1/4 linguriță bicarbonat de sodiu. Cantitatea rezultată după macerare și filtrare se bea treptat în cursul unei zile.

Frunze de Anghinare (*Folium Cynarae*) se recomandă nu numai în afecțiunile hepatice (așa cum s-a văzut la capitolul respectiv) ci și în nefritele acute și cronice, sub formă de :

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță frunze la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi.

Frunze de Mesteacăn (*Folium Betulae*) Cu bune rezultate, în special în nefritele cronice, se recomandă :

— Infuzie, preparată din 2—3 linguri la o cană cu apă ; când infuzia ajunge la 40°C se neutralizează acidul betulinic pe care-l conține și care este ușor iritant gastric, cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, apoi se lasă în repaos timp de 6 ore. Întreaga cantitate se bea în timpul unei zile, în 2 reprize.

Un ceai medicinal complex recomandat în special în afecțiunile inflamatorii ale căilor urinare, are următoarea formulă :

Rp.

Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
Coadă Calului (<i>Herba Equiseti</i>)	20 g
Rizomi de Pîr (<i>Rhizoma Graminis</i>)	20 g
Mătase de Porumb (<i>Stigmata Maydis</i>)	10 g
Muguri de Plop (<i>Gemmae Populi</i>)	10 g
Măceșe cu achene (<i>Fructus Cynosbati</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură de emestec de plantă la o cană cu apă, căreia i se adaogă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu ; se beau 1—2 căni pe zi, în mai multe reprize.

Semnalăm, pentru efectele sale fitoterapeutice marcante, o plantă ornamentală cultivată frecvent în țara noastră, cunoscută sub numele de Colțunași sau de Condurași (*Tropaeolum majus*) pe care mulți autori o consideră, după acțiunea sa biologică, asemănătoare celor mai moderne antibiotice, mai precis bacteriostatice (în special asupra enterobacteriilor patogene, a bacteriilor pyogene, a bacilului tific și dizenteric). Neavând acțiune asupra florei intestinale normale și nici asupra rinichilor, substanțele active din această specie de plantă pot fi utilizate cu succes în afecțiunile de cauză microbiană, ale căilor urinare. Forma cea mai simplă de administrare este cea a frunzelor proaspete (10—15 g) în amestec cu salata de primăvară. Tot în afecțiunile căilor urinare se încadrează și ureteritele (suferințe care afectează cele două canale musculo-aponevrotice prin care se elimină urina din rinichi în vezica urinară) și uretritele, (afecțiuni inflamatorii ale conductului urinar, de la vezică până la orificiul urinar extern).

Primele, ureteritele, sunt cauzate fie de inflamații renale sau ale vezicii urinare, fie de calculoza renală. Celelalte, uretritele, sunt datorate și ele fie infecțiilor vezicale sau ale uretrei, fie unei calculoze renale cu eliminare de calculi.

Atât în ureterite cât și în uretrite, fitoterapia recomandă următoarele plante :

Schinduf (*Trigonella foenum graecum*).

— Macerat apos din semințe (2 linguri la o cană de apă) timp de 24 ore ; preparatul rezultat se completează cu apă fiartă și răcită. Se bea în cursul unei zile.

Veninarița (*Grafiola officinalis*).

Datorită toxicității sale, se utilizează în prezent numai în homeopatie, terapie în care dozele de substanță activă recomandate sunt infime ;

Hreanul (*Cochlearia armoracia*) indicat în pielite, ureterite și cistite, preferabil în amestec cu miere, în părți egale (câte 10 g din fiecare) din care se va consuma de două ori pe zi, câte o lingură.

Frunze de Merișor (*Vaccinium vitis idaea*).

Decoct, dintr-o linguriță la o cană cu apă, din care se beau 2 căni pe zi.

Răchitanul (*Lythrum salicariae*).

Infuzie sau decoct, preparate dintr-o lingură plantă la o cană cu apă ; se beau câte 2 căni pe zi.

Pentru spectrul larg antibacterian se recomandă **Cimbrul** (*Thymus vulgaris*) și **Cimbrisorul** (*Thymus serpyllum*) sub formă de infuzie, preparată dintr-o linguriță de plantă la o cană cu apă. Se va bea totul în cursul unei zile, dar în mai multe prize.

Următoarea formulă se recomandă în insuficiența renală, dar nu și în afecțiunile renale inflamatorii :

Rădăcină de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)...	40 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	40 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
M.f. species	

Decoct, dintr-o lingură amestec de plante la 2 căni apă, prin fierbere timp de 15 minute ; se bea o cană la micul dejun și una seara la culcare.

Atragem atenția că un astfel de decoct, la prepararea căruia se utilizează fructele de **Ienupăr** (false fructe sau bace, cum le numesc unii) trebuie utilizat cu prudență în afecțiunile renale inflamatorii.

Un ceai medicinal care favorizează diureza și stimularea metabolismului tisular se prepară după următoarea formulă :

Rp.	
Rădăcină de Brusture (<i>Radix Bardanae</i>).	15 g
Rădăcină de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>).	15 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
Rădăcină de Soc (<i>Radix Sambuci</i>)	5 g
Rădăcină de Boz (<i>Radix Ebuli</i>)	5 g
Rădăcină de Osul iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	20 g
Rădăcină de Coadă șoricelului (<i>Radix Millefolii</i>)	10 g
Rădăcină de Violete (<i>Radix Violae</i>)	5 g
Coaja de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	15 g
M.f. species	

Se prepară sub formă de decoct (15 minute) folosind o lingură amestec de plante la 2 căni apă; prima cană se bea la micul dejun, iar cea de-a doua în timpul zilei, pe o durată de 7 zile.

În afecțiunile inflamatorii ale rinichilor și căilor urinare, este indicat și Ceaiul diuretic Plafar, formula 2.

În lume sunt numeroase produsele fitoterapeutice cu acțiune diuretică și spasmolitică, recomandate mai ales în afecțiunile renale dureroase. Dintre ele nu vom menționa decât câteva: Cefaspasmon, Chelidophyt, Paverysat-Burger, Petaforce etc.

Ca dezinfectante ale căilor urinare se recomandă fructele de Afîn și frunzele de Păr, sub formă de infuzie (25 g la 1 litru apă) iar în cistite, Napii, Sparanghelul și Pătrunjelul, consumate ca atare.

Calculoza și colicile renale

În calculoza sau litiaza renală sunt utile ca adjuvante prețioase, toate plantele care au acțiune diuretică. Din acest mare grup de plante sunt unele care au și proprietăți litotriptice, adică de desintegrare a calculilor, în special a celor de urați, acțiunea fiind mai puțin evidentă în cazul calculilor de oxalați sau de fosfați. De altfel, numeroasele produse preparate în farmacii sau în industria farmaceutică, recomandate în calculoze și colici renale, se bazează pe substanțele active din plantele medicinale.

În cazul colicilor renale, datorate mobilizării de calculi prin căile urinare și care se manifestă prin dureri puternice sub formă de colică, se folosesc antispastice obținute din plante, produși de semisinteză sau produși obținuți prin sinteză chimică în industria chimico-farmaceutică.

În general se recomandă alcalinizarea cu puțin bicarbonat a tuturor infuziilor și decocturilor din plante utilizate în special în litiaza urică.

În microlitiaza renală, pe lângă regimul dietetic recomandat de medic, în funcție de natura litiazei (stabilită prin analiza biochimică a microcalculilor), numeroase plante pot fi folosite cu succes.

În litiaza urică se asociază tratamentul cu plante cu un regim dietetic sever. Se va evita pe cât posibil carnea (chiar și sub forma de conserve, mezeluri, afumături) icerle. Se interzic total băuturile alcoolice, condimentele, fasolea boabe, linte, brânzeturile fermentate, ciupercile, ciocolata, ceaiul chinezesc și cafeaua neagră.

Se recomandă în schimb ceaiuri de plante, consum crescut de lichide (1,5–2 l pe zi) și cură de apă minerală în stațiunile Olănești (izvorul 24) sau Căciulata.

În litiaza oxalică se permite consumul unor proteine din carnea de vacă, porc sau oaie, din peștele proaspăt, din ouă și din produsele lactate, precum și orezul, pastele făinoase, cartofii, morcovii, fructele (în afară de căpșuni, fragi, coacăze) iar dintre legume Sparanghelul, Reventul, Ștevia, Spanacul, Fasolea verde și Varza, consumate moderat.

În litiaza fosfatică se recomandă carnea, dar nu și laptele, legumele verzi și fructele proaspete.

În calculii renali mari, în multe cazuri este necesară intervenția chirurgicală sau litotriptia cu ultrasunete.

În calculoza ureterală se recomandă administrarea abundentă de lichide sub formă de ceaiuri medicinale, de sucuri de fructe (în cantitate de 2–3 litri în 24 ore).

În general, prezența calculilor urinari este semnalată prin colici puternice. Pentru calmarea acestora, se recomandă produse farmaceutice specifice, cu acțiune antispastică, calmantă și sedativă, unele dintre ele fiind de origine vegetală : Lizadon, Papaverină, Atropină, Belafit, Belafital, Bergonal etc.

Dintre speciile de plante cu acțiune litotriptică și dezinfectantă a căilor urinare se situează în prim plan Merișorul (*Vaccinium vitis-idaei*), cunoscut și sub denumirea de Coacăz de munte. El crește în zonele înalte ale Carpaților (uneori în asociație cu Afinul) ajungând până în zona alpină superioară.

Frunzele sale conțin ca substanțe active principale, glicozide ale hidrochinonei, între care arbutozid în cantitate de 3,5—8%, metilarbutozid, pirozide, 6-benzoil-glucoză (sau vacciniina), flavonoide, taninuri, ericolină, acid chinic și ursolic, leucoantociani. Dintre flavonolii glicozidici s-au identificat : leucianidina, cvercitol, cianidină, derivați fenil propionici etc.

Datorită arbutozidului, care după pătrunderea în organismul uman se transformă în hidrochinonă și împreună cu flavonoizii din frunzele de Merișor, preparatele din specia respectivă au atât acțiune dezinfectantă renală cât și diuretică. Spre deosebire de o specie foarte apropiată *Arctostaphylos uva-ursi* care se folosește în același scop în multe țări europene, Merișorul prezintă avantajul că, datorită conținutului mai scăzut în taninuri, poate fi utilizat în doze mai mari. Este necesar să atragem atenția asupra faptului că datorită cantității ridicate de hidrochinonă, frunzele de Merișor, sub diferite forme, se vor administra cu prudență. Planta este recomandată în toate bolile renale în special în stările inflamatorii. De subliniat este faptul că în mediu acid, arbutozidul se inactivează. De aceea se recomandă alcalinizarea slabă ($\text{pH} = 8-8,5$) cu bicarbonat de sodiu. Nu se va asocia niciodată cu urotropină sau cu un alt dezinfectant chimic al căilor urinare. Hidrochinona se elimină rapid prin urină, colorând-o în verde, ceea ce nu trebuie să-l sperie pe bolnav ; în prevenirea acestei situații, este bine ca el să fie avertizat înainte de începerea tratamentului. Acțiunea sa diuretică fiind redusă, se recomandă asocierea cu alte plante medicinale cu acțiune diuretică.

S-a demonstrat atât „in vitro” cât și „in vivo” că extractele apoase din frunzele de Merișor sunt active față de *Stafilococul aureu*, cu efect atât bacteriostatic cât și bactericid.

În cazul în care se respectă dozele prescrise, preparatele fitoterapeutice nu provoacă reacții adverse și fenomene de intoleranță subiectivă ; dar pentru mai multă siguranță, după un tratament de 7 zile, este indicată o pauză de 3—4 zile.

Mod de preparare și administrare :

— Infuzie din 2 lingurițe frunze la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi.

— Decoct, preparat dintr-o linguriță frunze la o cană cu apă, care se fierbe la foc domol timp de 15 minute ; se beau 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

— Extracție apoasă dublă : 2 lingurițe frunze se macerează timp de 2 ore în 100 ml apă rece ; se filtrează și se adaugă 150 ml. apă. Totul se fierbe încet, timp de 15 minute ; după 5 minute se filtrează decoctul obținut și se amestecă cu cei 100 ml extract apos la rece. Din extractul obținut se iau câte 2 linguri la 3 ore.

În tratamentul calculozelor aparatului urinar, numeroase specii de plante au un rol adjuvant prin mărirea diurezei, prin acțiunea bacteriostatică (în cazul infecțiilor) și prin acțiunea lor antispastică.

Dintre acestea menționăm :

Frunzele de Mesteacăn (*Folium Betulae*) sub formă de :

— Infuzie, preparată din 2—3 linguri frunze la o cană cu apă ; în timpul răcirii se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaos timp de 6 ore. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile, dar în trei reprize.

Fie ca atare, fie în combinație cu alte plante diurerice, se folosesc frunzele de **Mentă** (*Folium Menthae*) și frunzele de **Urzie** (*Folium Urticae*) sub formă de infuzie, preparată dintr-o lingură frunze la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi ;

Pentru preântâmpinarea formării de calculi prin depunere de urați, este utilă :

Turița mare (*Herba Agrimoniae*), sub forma de infuzie sau decoct scurt (5 minute) folosind o lingură plantă la o cană cu apă ; se beau 2—3 căni pe zi, în cure de cel puțin 2 luni.

Tot în cure îndelungate se recomandă **Coadă racului** (*Herba Anserinae*) sub formă de decoct, preparat dintr-o lingură plantă la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi.

O specie de plantă cu proprietăți diuretice remarcabile este **Osul iepurelui** (*Ononis spinosa*) din ale cărui rădăcini (*Radix Ononidis*) se prepară un decoct, folosind o lingură rădăcină mărunțită la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi.

Pentru proprietățile lor diuretice, dezinfectante dar și calmante ale colicilor renale, se mai recomandă :

Mătasea de Porumb (*Stigmata Maydis*) sub formă de :

— Infuzie, din 2 lingurițe la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi, una dimineața înainte de micul dejun, a doua în restul zilei.

— Decoct, preparat din 30 g. la un litru apă, care se fierbe la foc domol timp de 2 ore, completând apoi apa de evaporare ; întreaga cantitate se bea în cursul zilei.

Rizomi de Pir medicinal (*Rhizoma Graminis*) sub formă de :

— Infuzie, preparată dintr-o lingură de rizomi la o cană cu apă. Se beau 3—4 căni pe zi.

— Decoct (foarte scurt, doar 1 minut) din 30 g. rizomi la o cană cu apă ; lichidul rezultat se aruncă. Peste rizomii recuperați se adaugă 1,250 l apă și se lasă să fiarbă până scade la 1 litru. După filtrare, decoctul rezultat se bea în cursul unei zile.

Pentru calmarea colicilor renale se recomandă și următoarea formulă :

Rp.	
Rizomi de Pir (<i>Rhizoma Graminis</i>)	30 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	10 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Mătase de Porumb (<i>Stigmata Maydis</i>)	30 g
M.f. species	

Se prepară o infuzie din 4 linguri amestec de plante la 1 litru apă ; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile, preferabil îndulcită cu miere.

Tot ca adjuvant în litiaza reno-ureterală se poate utiliza „Ceaiul diuretic Plafar nr. 2, ” sub formă de infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 3—4 cani pe zi.

În colicile renale se mai pot utiliza, pentru efectul antiseptic și diuretic, frunzele de **Păr pădureț** (sălbatic) deoarece conțin și ele arbutozid. Se prepară o infuzie din 100 g. frunze proaspete sau 25 g frunze uscate, la 1 litru apă. Se bea întreaba cantitate în timpul unei zile.

Pătrunjelul este și el un bun diuretic și dezinfectant renal. Se poate consuma crud, ca atare; dar se poate utiliza și ca plantă uscată, sub formă de infuzie, preparată dintr-o lingură frunze uscate la o cană cu apă; se beau 2—3 cani pe zi.

Ca diurectic se recomandă deasemenea și sucul celular de **Varza albă** câte 100—200 g, în mai multe reprize, într-o zi; nu se recomandă însă în calculoza cu oxalați.

În străinătate există numeroase preparate farmaceutice pe bază de plante medicinale recomandate în calculozele și în colicile renale. **Nieron-ul** (pe bază de **Păpădie** și **Pătrunjel**) este indicat în urolitiază, iar în pielite, în inflamațiile ureterelor și ale vezicii urinare, dar și în uretrite, se recomandă numeroase produse fitoterapeutice ca **Angocin**, **Aretuvan**, **Biokosma** — **Cynosan**, **Buccosperin**, **Bysta-Liquid**, **Fehinacin**, **Nephrisan**, **Nephroselect**, **Nieral**, **Solvefort**, **Steinonit**, **Tromocaps**, **Uvalysat**, etc.

În industria noastră farmaceutică sunt puțin valorificate plantele medicinale (sau substanțele active extrase din ele) în combaterea litiazei renale. Singurele noastre produse sunt **Renogal-ul** (sinonim cu **Rowatinex** sau **Cystenal**), și **Uralyt-ul**, ambele inspirate după formulele preparatelor similare străine.

Diuretice

Volumul de urină este influențat în mare măsură de cantitatea de lichide administrate organismului și pe care le elimină în mod normal prin aparatul urinar.

În general, se poate considera că diureticele, având la bază substanțele active din plante, nu se adresează unei anumite afecțiuni; majoritatea diureticelor utilizate în fitoterapie sunt utile în toate afecțiunile aparatului urinar și în special în cele cronice.

Mecanismul lor de acțiune se bazează pe aportul substanțelor active pe care plantele recomandate în stimularea diurezei le conțin: saponozide, flavonoide, uleiuri volatile, săruri de potasiu, terpene pentaciclice etc; prin acestea devin adjuvante în îndepărtarea excesului de lichide din organism (în special în edemele importante) și eliminarea lor pe cale urinară. Pentru efectul diuretic, plantele medicinale din această grupă sunt utile atât în afecțiunile aparatului cardio-vascular (insuficiența cardiacă, hipertensiunea arterială) cât și ale aparatului renal. Dar, ele acționează favorabil și în unele afecțiuni metabolice (obezitate, gută).

În funcție de reactivitatea individuală, se recomandă fie o singură plantă (ca atare sau produsele active obținute din ea) fie combinații de mai multe specii de plante medicinale care prin substanțele active pe care le conțin, manifestă un larg spectru de acțiune, efectul lor terapeutic prin sinergism și potențare, crescând considerabil.

Dintre speciile diuretice apoase, mai importante sunt următoarele :
Cozile de cireșe (*Stipites Cerasorum*)

Decoct, preparat din 3 linguri cozi de cireșe la 1/2 litru de apă; cantitatea toată se bea în cursul unei zile, deși această doză poate fi chiar depășită la dublu său.

Coadă calului (*Herba Equiseti*) prin conținutul bogat în bioxid de siliciu, eevizetonină (saponină) flavonozide și uleiuri volatile, are acțiune diuretică netă. Dar infuziile și decocturile din această plantă se recomandă și în boala reumatismală, în poliartritele cronice, în artroze. În fito-balneologie, sub formă de băi locale se recomandă în eczeme, în ulceratii cutanate cronice și pentru activarea circulației periferice.

Pentru efectele sale diuretice, preparatele obținute din **Coadă calului** se utilizează în insuficiențele renale (nu însă în faza lor acută), în pielite, cistite (efectul benefic fiind superior dacă se asociază cu frunzele de Merișor), în litiazele urinare însoțite de hemoragii locale secundare migrării calculilor, în insuficiența cardiacă, precum și în unele tulburări metabolice datorate insuficienței renale.

Se recomandă sub mai multe forme de preparare :

— Infuzie, obținută din trei lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 3—4 căni în cursul zilei;

— Decoct, preparat din 100 g plantă la 1 l. apă. Se fierbe timp de 30 minute, completând apoi apa de evaporare; se beau 2—3 căni decoct cald pe zi, obligatoriu, prima cană dimineața, iar celelalte 1—2 căni, la prânz, sau numai seara.

— Macerat la rece, obținut din 2 linguri plantă la 1/2 l. apă, care se lasă în contact 10—12 ore. Se beau 2—3 căni pe zi.

Fiind atât de larg răspândită în flora noastră națională și atât de ușor de cules în timpul vegetației, se recomandă suc obținut din planta crudă prin presare. La o cană cu apă se pun 2—3 lingurițe suc de plantă. Se beau 2 căni pe zi.

Fructele de Ienupăr (*Fructus Juniperi*) — sunt atât diuretice cât și dezinfectante renale. Nu se recomandă însă în timpul sarcinii și la cei cu leziuni acute renale sau ale căilor urinare.

Se prepară în modul următor :

— Decoct, obținut din 10—20 boabe la 1 litru apă; se beau 2 căni pe zi.

— Infuzie, obținută din 2 lingurițe boabe la o cană cu apă; se iau 3—4 linguri de infuzie pe zi.

Frunzele de Mesteacăn (*Folium Betulae*) stimulează diureza și prin aceasta favorizează eliminarea toxinelor în general și a acidului uric din sânge în special; prezintă avantajul că nu sunt iritante pentru parenchimul renal (așa cum este cazul fructelor de Ienupăr, despre care aminteam mai sus).

Se prepară sub formă de infuzie, folosind 2—3 linguri frunze la o cană cu apă. La răcire, când infuzia a ajuns la cca 40°C, se adaogă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu; după 6 ore se filtrează și apoi se beau 2—4 căni pe zi.

Pentru stimularea moderată a diurezei în toate afecțiunile aparatului urinar, se recomandă o serie de plante medicinale care nu au contraindicații : rizomii de Pir medicinal (*Rhizoma Graminis*), Troscotul (*Herba Polygoni*), frunzele de Frasin (*Folium Fraxini*) mătasea de Porumb (*Stigmata Maydis*) florile de Albăstrele (*Flores Cyani*) și frunzele de Urzică (*Folium Urticae*). Toate acestea se prepară sub formă de :

— Infuzie, folosind 2—3 lingurițe plantă la o cană cu apă. Se prepară de obicei un litru infuzie, care se bea în cursul unei zile, chiar în loc de apă. În cazul în care nu se consumă alte lichide se poate folosi infuzia respectivă până la 2 litri pe zi, bine înțeles dacă nu există contraindicații datorate unui aport mare de lichide. Infuziile se prepară pentru maximum 24 ore și se țin la frigider.

Înainte de administrare, cantitatea consumată odată (de obicei o cană) se scoate de la frigider și se ține la temperatura camerei 1/2 oră.

O altă categorie de plante medicinale, pe lângă stimularea diurezei, au și alte acțiuni farmacodinamice și se folosesc, de la caz la caz, după cum urmează;

Florile și rădăcinile de **Ciuboțica cucului** (*Flores et Radix Primulae*) care au pe lângă efectul diuretic și proprietăți pectorale (adică de fluidificare a secrețiilor bronșice, ușurând expectorația) sub formă de:

— Infuzie, preparată din 1—2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, îndulcite după preferință cu zahăr sau cu miere.

— Decoct, preparat dintr-o linguriță rădăcini, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 1—2 căni pe zi.

Rădăcina de **Ciuboțica cucului**, datorită efectelor similare cu ale speciei americane *Uragoga ipecacuanha* a fost denumită „*Ipeca europeană*”. Dozele indicate mai sus în formulele de preparare nu trebuie depășite deoarece, în caz contrariu, apar efecte nedorite, manifestate sub formă de stări de vomă.

Florile și fructele de **Porumbar** (*Flores et Fructus Pruni spinosi*). Florile, pe lângă proprietățile diuretice au și acțiune laxativă, motiv pentru care vor fi recomandate în special celor cu edeme, dar și cu tendință la constipație. În schimb, fructele au acțiune astringentă, fiind recomandate celor care, pe lângă afecțiunile renale, suferă și de colită.

Se prepară sub formă de:

— Infuzie, din 2 lingurițe flori la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Decoct, preparat dintr-o lingură fructe uscate la o cană cu apă. Timpul de fierbere este de 15 minute. Se beau 2—3 căni pe zi.

Frunzele de **Anghinară** (*Folium Cynarae*) pe lângă faptul că sunt diuretice au și alte efecte terapeutice (descrise în cadrul fitoterapiei afecțiunilor hepato-biliare) datorită în special conținutului bogat în flavonoide. Un efect favorabil al acestei plante medicinale se obține în tratamentul bolilor icterice, deoarece ea este capabilă să accelereze mult procesul de eliminare a pigmentilor biliari prin urină, prin materiile fecale și consecutiv, să ducă la decolorarea rapidă a pieii. Pe lângă importantul rol de hepatoprotector, extractele apoase de **Anghinară** reduc semnificativ cantitatea de colesterol din sânge, prevenind în acest mod formarea calculilor biliari și renali.

Se prepară sub formă de infuzie, dintr-o linguriță plantă uscată la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, dintre care prima dimineața înainte de masă, iar cea de-a doua, în restul zilei.

Frunzele, părțile aeriene ale plantei și rădăcinile de **Păpădie** (*Folium, Herba et Radix Taraxaci*) sunt utilizate atât pentru proprietățile lor diuretice, cât și pentru efectul lor benefic în diskineziile biliare, în unele tulbu-



rări metabolice și în tratamentul obezității, singure sau asociate cu alte plante.

Se prepară sub formă de :

— Infuzie, din 2 lingurițe părți aeriene ale plantei la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Decoct, din 2 lingurițe rădăcini la o cană cu apă.

Se fierbe timp de 15 minute; se beau 2 căni pe zi. Primăvara, frunzele tinere, (înainte de înflorirea plantei) se recomandă a fi consumate crude, sub formă de salată.

În stările alergice însoțite de edeme, fitoterapia recomandă în special **Trei frați pătați** (*Herba Violae tricoloris*) în asociere cu frunzele de **Mesteacăn** în părți egale, su formă de :

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe plante la o cană cu apă; se beau 2—4 căni pe zi.

În cazul în care aportul de lichide în cantitate mare este contraindicat, se prepară o infuzie mai concentrată, folosind 5 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă, din care se va lua doar câte o lingură la fiecare 3 ore.

În diabetul zaharat, când se urmărește stimularea diurezei, se recomandă rădăcina de **Brusture** (*Radix Bardanae*) sub formă de :

— Decoct, folosind 2 lingurițe rădăcină (fragmentată mărunt) la o cană apă; se beau 2 căni pe zi.

— Macerat la rece (timp de 6—8 ore) preparat din 4 linguri rădăcini la 1 litru apă. Întreaga cantitate rezultată se bea în cursul unei zile.

Pare mai eficientă ca diuretică, asocierea în părți egale de rădăcini de **Brusture** cu teci de **Fasole** (*Fructus Phaseoli sine Semine*) și cu funze de **Dud** (*Folium Mori*). Din ele se prepară un decoct scurt (5 minute) compus dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 2—3 căni pe zi.

Unele produse fitoterapeutice preparate sub formă de infuzie sunt indicate atât ca diuretice, cât și pentru aportul lor în vitamine și săruri minerale.

Din această categorie de plante medicinale fac parte :

Măceșele cu anchene (*Fructus Cynosbati cum semine*), mugurii de **Pin** (*Turiones Pini*), mugurii de **Plop** (*Gemmae Populi*), fructele de **Cătină** (*Fructus Hippophae*).

Toate acestea se prepară sub formă de infuzie, din 3—4 lingurițe plante la 1/2 l apă.

Se administrează 2—3 căni pe zi, în cure de cel puțin o săptămână. Este locul aici să facem o departajare terminologică. Destul de des utilizăm în lucrare termenul de „diuretic” și numai în treacăt am enunțat o dată termenul de „depurativ”. Dacă noțiunea de diuretic este în general cunoscută și chiar noi am definit-o în câteva locuri, cea de „depurativ” este mai puțin cunoscută.

În tratatele vechi sau foarte vechi de fitoterapie, la capitolul „diuretice” vom întâlni frecvent termenul de „depurativ” utilizat cu sensul de „purificator al sângelui” iar în medicina empirică sau tradițională „curățirea și eliminarea otrăvurilor acumulate în organism”. Dar fitoterapia modernă consideră acest termen depășit și neștiințific. Doar în cazul în care considerăm substanțele active din numeroase plante ca stimulente ale metabolismului general, de transferuri energetice capabile să mărească viteza și intensitatea de eliminare a produsilor de degradare, doar atunci ne vom apropia ceva mai mult de termenul de „depurativ”.

În același timp „purificarea sângelui” se realizează printr-un fenomen complex, ca rezultat al acțiunii unor substanțe active care stimulează funcțiile secretorii (glandulare) și organice; ele au ca rezultat ameliorarea metabolismului general și realizarea unui echilibru între sistemul nervos vegetativ și funcțiile de bază ale organismului, care implică aparatele circulator, respirator, hepatobiliar, urogenital, cu alte cuvinte, aproape întreg organismul uman.

La modul general putem considera, nu numai ca simple diuretice apoase, dar și ca „depurative”, câteva formule de ceaiuri medicinale (pe care de altfel le vom prezenta în continuare). Această apreciere se bazează pe faptul că în formulele respective intră plante care acționează asupra mecanismului de secreție a organelor mai importante; măbind cantitatea de secreții, acționând specific pe organele excretoare (rinichii, pielea, intestinalele) duc la eliminarea și depurarea organului de producție metabolici nocivi.

În acest scop, recomandăm formulele :

Rp.	
Flori și frunze de Păducel (<i>Flores et Folium Crataegi</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, una în timpul dimineții, iar cea de-a doua, seara la culcare.

Următoarea formulă se recomandă în special bolnavilor care au depășit faza acută a insuficienței renale :

Rp.	
Frunze de Merișor (<i>Folium Myrtilli</i>)	20 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	30 g
Frunze de Frasin (<i>Folium Fraxini</i>)	10 g
Flori de Albăstrele (<i>Flores Cyani</i>)	10 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beazu 1—2 căni în cursul unei zile.

Pentru stimularea diurezei se mai recomandă următoarele formule care pot fi administrate timp îndelungat :

Rp.	
Troscot (<i>Herba Polygoni</i>)	20 g
Mătase de Porumb (<i>Stigmata Maydis</i>)	20 g
Cozi de cireșe (<i>Stipites Cerasorum</i>)	30 g
Traista Ciobanului (<i>Herba Bursae-Pastoris</i>)	15 g
Măceșe (<i>Fruetus Cynosbati</i>)	15 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă : se pot bea 2—3 căni pe zi.

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Coadă calului (<i>Herba Equisati</i>)	30 g

Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	30 g
Frunze de Afin (<i>Folium Myrtilli</i>)	20 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l. de apă. Se poate bea din această infuzie până la 1 litru pe zi.

Rp.	
Rădăcină de Iarbă Mare (<i>Radix Inulae</i>)	20 g
Rădăcină de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)	15 g
Rădăcină de Brusture (<i>Radix Bardanae</i>)	15 g
Rădăcină de Oșul iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	20 g
Rădăcină de Săpunariță (<i>Radix Saponariae</i>)	10 g
Rădăcină de Pir medicinal (<i>Rhizoma Graminis</i>)	20 g
M.f. species	

Decoct, dintr-o lingură amestec de rădăcini la o cană cu apă. Se beau 1—2 căni pe zi.

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Flori de Porumbur (<i>Flores Pruni spinosi</i>)	10 g
Frunze de Afin (<i>Folium Myrtilli</i>)	20 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	30 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	10 g
Teci de Fasole (<i>Fructus Phaseoli sine semine</i>)	10 g
Cozi de cireș (<i>Stipites Cerasorum</i>)	10 g
M.f. species	

Infuzie, din 2 linguri amestec de plante la 1 litru apă. Se bea în cursul unei zile. Se recomandă chiar și la diabetici. Cu efecte asemănătoare se recomandă și „Ceaiurile diuretice nr. 1 și nr. 2” formule Plafar sau medicamentul diuretic obținut prin plante, denumit Diurenob.

Activarea diurezei se poate obține, sau cel puțin favoriza și printr-un regim alimentar adecvat, care recomandă următoarele fructe: afinele, agrișele, coacăzele negre, fragii, căpșunile, merele, perele, pepenele verde, prunele, smochinele, strugurii și zmeura.

Dintre legume: bobul, castraveții, ceapa, dovleceii, fasolea verde, guliile, hreanul, leușteanul, pătrunjelul, morcovii, prazul, sfecla roșie, tarhonul, tomatele, țelina, urzicile, varza și usturoiul.

Sindromul de retenție azotată (azotemie, uremie) și alte afecțiuni ale aparatului urinar.

Prin termenul de retenție azotată cu uremie se înțelege creșterea, atât în sânge cât și în urină, a ureei sanguine și a diferitelor substanțe azotate (neproteice). Cu alte cuvinte, este vorba de retenție de azotați, a cărei cauză principală este incapacitatea rinichilor de a elimina compușii toxici rezultați din metabolismul celular. Uremia se poate instala fie brusc, în caz de șocuri traumatice, de arsuri întinse, fie lent, în urma unei nefrite cronice, a prostatitei (în special în cazurile de hipertrofie a prostatei, o afecțiune care conduce inevitabil la retenție de urină), a tuberculozei renale și a altor boli grave ale aparatului urinar. Clinic, sindromul azotemie se manifestă de regulă cu stare de excitație, sughiț repetat, contracții musculare, dispnee cu respirație profundă, senzație de amețeli, de vomă, stare de astenie.

Datorită faptului că uremia este o afecțiune atât de gravă, vor trebui evitate toate improvizațiile terapeutice. În cele mai multe cazuri necesită spitalizare îndelungată. Până la consultul medical sau în lipsa acestuia (din motive de forță majoră) se va ține un regim sever, cu un aport suficient de lichide. Apoi, se va începe cu infuzii, decocturi și sucuri de fructe. Regimul vegetarian, fără protide este cel mai indicat. Este nu numai de dorit, ci și obligatoriu ca tratamentul stărilor de uremie (fie ele acute, fie cronice) să fie diagnosticate și tratate într-un serviciu de specialitate, de către medici competenți profesional, printr-un tratament medical complex, variabil de la caz la caz (medicație spasmolitică, perfuzii hidroelectrolitice și de reechilibrare acido-bazică, dializă renală). Fitoterapia devine adjuvantă, mai ales în formele cronice de boală.

În multe tratate de fitoterapie un loc aparte este ocupat de o tulburare metabolică ce se manifestă prin acumulare sanguină crescută de acid uric. Din sânge, acidul uric se depune în articulații (în special în cele interdigitale) determinând boala cunoscută sub numele de gută. Derivații azotați — deci și acidul uric — sunt substanțe secundare, care provin din alimentație, dar în egală măsură ei pot fi produși de organismul însuși; există deci acid uric endogen și exogen.

Creșterea exagerată a acidului uric și retenția lui în sânge poate surveni în cazul bolilor de sânge (în special în leucemie sau și în unele anemii hemolitice) în bolile renale, pulmonare, cardiace sau printr-o alimentație foarte bogată în urați. Dar, chiar și astfel de situații nu prezintă pericol foarte mare pentru bolnav, atâta timp cât rinichii săi sunt capabili să elimine prin urină surplusul de acid uric din circulație.

În cazul în care se ajunge însă, din diverse motive patologice, la diminuarea capacității de filtrare și eliminare urinară a produșilor de metabolism din organism, se produce precipitarea acidului uric sub formă de compuși insolubili (calculi de urați). Când precipitatele de urați ajung în articulații, produc guta. În prezent se consideră că gută este rezultatul unei alimentații bogată în substanțe de natură purinică și de sinteza excesivă a acidului uric în organism, determinată probabil de un factor genetic. În gută, precipitatele de urați sub formă de cristale fine se depun în cartilagii, ligamente articulare, tendoane. Dar ei pot precipita și în rinichi și în căile urinare, unde formează așa zisul „nisip urinar” sau chiar calculi.

Pentru eliminarea uraților fitoterapia recomandă tratament îndelungat cu infuzii, decocturi sau alte preparate din unele plante medicinale: Osul iepurelui (*Ononis spinosa*) scoarță de Dracilă (*Berberis vulgaris*), Păpădie, Urzică, Răchitan (*Lythrum salicaria*), Crețușcă (*Filipendula ulmaria*) Socul (*Sambucus nigra*) și în special Splinuța (*Solidago virgaurea*) specie puțin utilizată la noi, dar larg utilitată în alte țări pentru proprietățile sale diuretice și anti-inflamatorii, datorate prezenței saponozidelor, inulinei și a unei substanțe amare.

În insuficiența renală, fitoterapia recomandă un decoct preparat din rădăcini, frunze și flori de Ciurul Zănelor (*Carlina acaulis*), 2 linguri plantă fragmentată la 1/2 l de apă; cantitatea se bea în cursul unei zile.

Când un bolnav prezintă o hematurie masivă, moderată sau chiar minoră (microscopică) este absolut necesară efectuarea unui examen de laborator și un control medical de specialitate, deoarece hematuria poate fi consecința litiazei renale, tuberculozei sau tumorilor renale. După exa-

menul clinic și concomitent cu tratamentul recomandat de medic se poate recurge și la fitoterapie, care în astfel de cazuri recomandă următoarea formulă de ceai medicinal :

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
sau Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	
Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pastoris</i>)	20 g
Crețișoară (<i>Herba Alchemillae</i>)	20 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	15 g
Semințe de In (<i>Semen Lini</i>)	15 g
M.f. species	

Se prepară un decoct dintr-o lingură amestec de plante la o cană apă. Se bea cel puțin 4 căni pe zi (1 litru).

În hemoragiile vezicale se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Frunze de Merișor (<i>Folium Vitis-idaee</i>)	30 g
Silur (<i>Herba Euphrasiae</i>)	10 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	30 g
Rădăcină de Clipeți (<i>Radix Tormantillae</i>)	30 g
M.f. species	

Se prepară un decoct dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; întreaga cantitate se bea în mai multe etape, în cursul unei zile.

O altă afecțiune care poate beneficia de rezultatele fitoterapiei este enurezisul infantil (emisia necontrolată a urinei în pat sau în lenjeria de corp, atât ziua, dar mai ales în cursul nopții) la copiii trecuți de vârsta de 3 ani (vârsta la care trebuie să se instituie controlul nervos al funcției sfincterului vezical). Frecvența micțiunilor involuntare este variabilă și ea nu are la bază leziuni organice, ci mai de grabă tulburări neurofuncționale. S-a constatat că una dintre cauzele importante în enurezis (nu în cazurile ereditare sau provocate de traumatisme obstetrice) este mediul familial și cel ambiental (condiții precare în familie, lipsa de afecțiune din partea părinților, certurile dintre soți, teama, frica).

Desigur că mai sunt și alte cauze ca : malformațiile căilor urinare, întârzierea dezvoltării neuropsihice a copilului, unele boli nervoase acute, dezvoltarea insuficientă a capacității vezicii, unele parazitoze intestinale, etc.

Evoluția bolii este diferită și imprevizibilă. De obicei fenomenul încetează la începutul pubertății. Se cere multă răbdare și tact în tratamentul enurezisului, atât din partea medicului cât și din partea familiei și cu atât mai mult din partea bolnavului. Deși terapeutică clasică și modernă a enurezisului este complexă (medicație psihotropă, neurotrofică, și psihoterapeutică) nu dă întotdeauna rezultatele așteptate. Fitoterapia recomandă unele remedii din plante, sub formă de infuzie din Coadă șoricelului, Sunătoare (Pojarniță) Mușetel, rădăcină de Valeriană, amestecate în părți egale. Din acest amestec se prepară o infuzie, din două lingurițe plante la o cană cu apă ; o jumătate din cană se bea treptat în cursul dimineții, iar cealaltă jumătate, cu o oră înainte de culcare. Un alt remediu terapeutic îl constituie preparatul fitoterapeutic denumit Foladon, obținut din Mătrăgună (*Atropa belladonna*) dar prescrierea lui este de competență exclusivă a medicului.

Pe baza rețetei se poate procura de la farmacie tinctură de *Belladonna*. Doza este în funcție de vârstă, dar în nici un caz nu trebuie să

se depășească, la copilul preșcolar, doza de 2—3 picături tinctură, de 2—3 ori pe zi.

Se mai recomandă o infuzie din nuci verzi (din pericarpul lor) 2—3 nuci la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi.

În sindromul azotemic cronic, ca tratament îndelungat, fitoterapia recomandă: frunzele de Mesteacăn (*Folium Betulae*) mătasea de Porumb (*Stygmata Maydis*) Turița mare (*Herba Agrimoniae*) și frunzele de Urzică (*Folium Urticae*) sub formă de infuzie preparată dintr-o lingură plantă la o cană cu apă. Infuziile odată preparate se neutralizează cu un vârf de linguriță de bicarbonat de sodiu; se beau 2—3 căni pe zi.

O formulă de ceai medicinal complex, recomandat tot în acest tip de afecțiuni este următoarea:

Rp.	
Frunze de Anghinară (<i>Folium Cynarae</i>)	10 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	20 g
Frunze de Frasin (<i>Folium Frazini</i>)	30 g
Albăstrele (<i>Flores Cyani</i>)	10 g
M.f. species	

Se prepară o infuzie din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile, în cure de cel puțin două săptămâni.

În sindromul azotemic și alimentația trebuie corectată. Dintre legume se recomandă în special bobul, tomatele și ceapa. Din ceapă se poate prepara chiar și o tinctură, din părți egale de ceapă rasă și alcool de 60°. Se lasă la macerat 10 zile. Se filtrează prin stoarcere. Se iau câte 2 lingurițe pe zi, una înainte de masa de prânz și cealaltă seara la culcare.

B. AFECȚIUNI ALE APARATULUI GENITAL

Acest capitol de patologie cuprinde un număr mare de afecțiuni ale aparatului genital, îndeosebi a celui feminin, care este mai complex și mai fragil decât cel masculin (exceptând bolile microbiene, virale sau fungice, comune atât la bărbați, cât și la femei). Cu toate progresele înregistrate de chimioterapie și de terapeutică cu antibiotice, așa cum vom vedea, numeroase specii de plante sau substanțe active extrase din ele, își dovedesc pe deplin, în multe cazuri, rolul lor de „adjuvante”, mai ales dacă sunt folosite în fazele incipiente ale afecțiunilor aparatului genital; de multe ori ele depășesc atât noțiunea, cât mai ales efectul terapeutic de „adjuvante”. Multe afecțiuni ale organelor genitale pot fi, nu numai ameliorate, chiar și vindecate, apelând la fitoterapie.

Este vorba de specii de plante cu proprietăți dezinfectante, bacteriostatice sau bactericide, hemostatice și calmante, care se pot administra, atât în cură internă (infuzii, decocturi, tincturi, comprimate) cât și externă (băi locale, spălături vaginale, instilații). Subliniem faptul că toate afecțiunile aparatului genital necesită, în primul rând, un examen al medicului ginecolog, obstetrician sau de la caz la caz, urolog, singurii în măsură să conducă tratamentul.

În acest capitol mai dorim să atragem atenția practicienilor că există încă multe plante medicinale cu substanțe active extrase din ele, dar puțin cunoscute și utilizate la noi; în schimb ele sunt folosite din ce în ce mai mult în țările avansate economic și științifice.

În dorința mai bune cunoașteri și la noi a acestor plante dovedite benefice bolnavilor cu suferințe genitale, considerăm necesară sistematizarea materialului prezentat în două subcapitole:

1. — Fitoterapia aparatului genital feminin

2. — Fitoterapia aparatului genital masculin

În mare parte fitoterapia poate furniza rețete practice în toate aceste afecțiuni cu manifestări legate atât de factorii organici, cât și de cei psiho-somatici; mai mult chiar, fitoterapia poate interveni eficient și în unele dereglări ale sistemului endocrin, indisolubil legat de aparatul de reproducere umană.

Fără a intra în domeniul parapsihologiei sau a „vrăjitoriei” ținem să relatăm o experiență personală în domeniu. Unul dintre autorii acestei lucrări vizitând un așa zis „Sanatoriu tradițional” dintr-o țară africană, a rămas surprins când în faza incipientă a sarcinii, viitoarele mame veneau și se supuneau unui test de fitodiagnostic și unui tratament tradițional. Acestora li se administrau extracte din unele plante (necunoscute nouă) conținând probabil precursori ai hormonilor androgeni sau estrogeni, realizate prin metode cunoscute numai de „șefa sanatorului” și de o singură asistentă care urma ca în viitor să-i ia locul. „Miracolul” diagnosticului antenatal sau chiar determinarea sexului viitorului copil, la dorința exprimată a mamei, rămâne pentru noi încă o enigmă, cu atât mai mult cu cât procedeele lor tradiționale nu erau consemnate în scris pe nici un document medical și se transmiteau prin viu grai și prin practica empirică de sute sau poate chiar de mii de ani.

1. FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL FEMININ

Infecții și inflamații genitale

Cauzele infecțioase ale ginecopatiilor sunt multiple și necesită investigații de laborator; abia după precizarea lor se va trece la un tratament complex, local și general, indicat de medicul specialist.

Diversele secreții vaginale de natură infecțioasă (candidoze, infecții strepto-stafilococice sau cu bacili coli) erau cunoscute în trecut sub denumirea generică de „leucoree” sau „poală albă”. Ulterior s-a precizat că ele se datoresc în mare parte trichomonazei vaginale, germenul cauzal fiind protozoarul flagelat *Trichomonas vaginalis*. *Trichomonaza* definește o inflamație vaginală însoțită de secreții muco-purulente și de senzație de prurit local.

În cazul în care este vorba de o infecție genitală banală, anodină, se va pune accentul pe îmbunătățirea stării generale, pe înlăturarea tendinței spre constipație (cu laxative și purgative vegetale, alternând cu ulei de parafină) pe un regim alimentar rațional, dar bogat. Există însă și infecții genitale determinate de alți agenți patogeni.

Astfel, numeroase femei de vîrstă medie sunt afectate de toxoplasmoză (boală genitală parazitară) fără a prezenta fenomene simptomatice. Cauza toxoplasmozei este un parazit, un protozoar, *Toxoplasma gondii*, care se înmulțește în toate organele unde poate forma chisti.

Simptoamele bolii nu apar decât în cazul infestărilor masive sau în cazul în care rezistența naturală este redusă. Boala se transmite prin animalele de casă : câini, pisici, păsări de interior și prin alte animale domestice.

Deși, în cele mai multe cazuri boala nu se manifestă clinic, este periculoasă în special în perioada de sarcină, deoarece parazitul se transmite ușor de la mamă la făt. În consecință, în cazul în care nu se produce avortul spontan (situație extrem de frecventă în astfel de îmbolnăviri) copilul se poate naște mort sau cu diverse malformații congenitale severe.

Pentru prevenirea toxoplasmozei se recomandă măsuri igienico-dietetice : evitarea contactului cu animalele de casă sau domestice, consumarea cărnii și ouălelor fierte sau fripte insuficient, evitarea consumului de ouă de rață sau găscă ; creșterea rezistenței organismului ; efectuarea examenului specific de laborator (testul Sabin-Feldman) ; respectarea recomandărilor medicale. Sunt citate câteva cazuri de reușite terapeutice prin homeopatie. În toate procesele inflamatorii ale aparatului genital feminin fitoterapia recomandă tratament mixt : intern și extern.

Intern, se vor folosi în special ceaiurile medicinale.

Extern, se recomandă spălături vaginale cu infuzii sau cu decocturi calde din specii de plante cu proprietăți antiseptice, antiparazitare, astringente și antiinflamatorii.

Intern :

Flori de Urzică moartă albă (*Flores Lamii albi*) sub formă de :

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță flori la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi.

Mai eficiente, pentru efectele antiinflamatorii, sunt infuziile din amestecuri de plante ; dintre acestea prezentăm câteva rețete :

Rp.

Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pastoris</i>)	30 g
Flori de Urzică moartă albă (<i>Flores Lamii albi</i>)	10 g
Limba mielului (<i>Herba Boraginis</i>)	30 g
Flori de coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g

M.f. species

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță cu vârf de amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2 căni pe zi, în cură de 7—8 zile.

Rp.

Troscot (<i>Herba Polygoni</i>)	20 g
Coada calului (<i>Herba Equiseti</i>)	30 g
Izma broaștei (<i>Herba Menthae aqualicae</i>)	20 g
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	10 g

M.f. species

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă ; se beau trei căni pe zi, ultima, seara la culcare, timp de 7—8 zile.

În tricomonoză se recomandă în mod special următoarea formulă :

Rp.

Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	30 g
Flori de Iasomie (<i>Flores Philadelphii</i>)	30 g
Flori de Urzică moartă albă (<i>Flores Lamii albi</i>)	10 g
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Salcâm (<i>Flores Acaciae</i>)	10 g

M.f. species

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se pot bea trei căni într-o zi.

Extern :

Pentru spălături locale sau instilații vaginale se recomandă infuzii din flori de Mușetel, flori de Gălbenele. Coada racului (*Herba Anserinae*), Răchitan (*Herba Salicariae*), Urzica moartă albă (*Herba Lamii albi*), frunze de Mur (*Folium Rubi fruticosi*), frunze de Nuc (*Folium Juglandis*) și conuri de Hamei (*Strobuli Lupuli*) toate preparate din 3 linguri plante la 1 litru apă.

Sub formă de decoct, se recomandă coaja de Stejar (*Cortex Querci*) și rădăcina de Tătăneasă (*Radix Symhyti*) câte 25 g din fiecare, la 1 litru apă.

Tot pentru spălături vaginale sau instilații se recomandă și următoarea formulă :

Rp.

Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomilae</i>)	20 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
Urzică moartă albă (<i>Herba Lamii albi</i>).	10 g
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	10 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Troscot (<i>Herba Polygoni</i>)	20 g
Coada racului (<i>Herba Anserinae</i>)	10 g
M.f. species	

D.S. extern, sub formă de decoct scurt (5 minute) preparat din 3 linguri amestec de plantă la 1 litru apă; se recomandă cel puțin 3 spălături pe zi, din care ultima, seara înainte de culcare.

Dismenoree, hipermenoree, metroragii, tulburări ovariene

Tulburările de ciclu menstrual, deseori sunt marcate de dureri la nivelul bazinului, repetate lunar. Dar durerile în sfera genitală pot fi cauzate și de existența unor malformații genitale, de inflamații vulvare, ovariene sau ale colului uterin, care la rândul lor, pot fi produse de infecții bacteriene, fungice, amoebiene sau virale. De regulă durerile genitale sunt însoțite și de numeroase alte tulburări, precum iritabilitate generală, grețuri, vărsături, amețeli, cefalee, transpirație, bufeuri, constipație (sau diaree) stare de nervozitate sau chiar depresivă.

Dismenoreea este una din frecventele suferințe feminine. Trebuie însă făcută distincție între formele clinice de dismenoree primară (cea care apare odată cu instalarea ciclului menstrual, la 12 —15 ani și merge până la 25 și chiar 30 de ani, și care se datorează întârzierii dezvoltării organelor genitale și implicit a funcțiilor acestora) și dismenoreea secundară (cea câștigată în urma unor leziuni inflamatorii sau tumorale ale organelor genitale interne — uter, ovar — sau după importante traumatisme psihofizice care pot agresa femeia).

Dacă este de așteptat ca dismenoreea primară să dispară, de cele mai multe ori odată cu începerea vieții sexuale și mai ales cu instalarea unei vieți sexuale regulate sau cu apariția unei sarcini, formele secundare nu dispar decât în urma unui tratament medical intens și complex, la care și poate aduce aportul și fitoterapia.

În dismenoreea primară se recomandă unele plante medicinale pentru acțiunea lor spasmolitică, dar și antiinflamatorie, contribuind prin aceasta la restabilirea funcției ovariene. Dintre acestea sunt recomandate :

Coadă șoricelului, Fierea pământului, Rostopasca, Iarba mare, Ienupărul, Mușetelul, Iedera, Melisa, Izma broaștei (*Mentha aquatica*), Menta, Coadă racului (*Potentilla anserina*) Crețușca (*Alchemilla vulgaris*), Gălbenele și altele. Toate aceste specii medicinale sunt utile și în sindroamele premenstruale, manifestate prin tulburări psihosomatice: oboseală sau tensiune nervoasă accentuată, dureri de cap, simple sau ca adevărate crize de migrenă și inflamarea dureroasă a sânilor, însoțită de sensibilitatea crescută a mameloanelor (ca urmare a hipofuncției ovariene).

În toate aceste tulburări fiziologice (și nu organice) psihoterapia și ambianța echilibrată dintre parteneri sau din interiorul familiei joacă un rol important.

În hipermenoreea adevărată, caracterizată prin menstruații abundente, în cazul când aceasta este legată de hiperfoliculinemie se apelează de obicei la testosteron sau la progesteron, dar aceasta este o prerogativă a medicului curant, căreia bolnava trebuie să i se adreseze de urgență.

În sindroamele premenstruale s-au obținut rezultate bune cu extractele obținute dintr-un arbust ornamental originar din Asia Centrală, dar răspândit și în zona mediteraneană și cultivat și la noi, doar în parcuri și grădini, cunoscut sub numele de Mielărea, Lemnul lui Avram sau Scai de tufă mare (*Vitex agnus castus*). Preparatele din această specie care se prepară numai în laboratoare galenice speciale au avantajul de a restabili echilibrul hormonal, fără a fi nevoie de terapie de substituție hormonală așa cum se procedează în mod curent în astfel de cazuri clinice.

În cazul metroragiilor, adică al hemoragiilor uterine apărute între perioadele menstruale, este necesară intervenția competentă a medicului specialist pentru stabilirea cauzei bolii. Metroragiile pot apare în perioada de pubertate, în perioada activității genitale sau în perioada de premenopauză.

Endometritele de natură infecțioasă (cauzele cele mai frecvente ale metroragiilor) precum și celelalte afecțiuni ale aparatului genital feminin pot beneficia de un tratament adjuvant cu extracte obținute din plante, de vitaminoterapie naturală asigurată din fructe, legume și semințe, (ultimele aduc organismului și un minim necesar de săruri minerale sau de oligoelemente).

Amenoreea, adică oprirea temporară a ciclului menstrual și anovulația, sunt alte suferințe ale organelor genitale feminine care pot apare în circumstanțe patologice diverse: în bolile infecțioase, în unele boli generale cronice, în leziuni organice ale aparatului genital, în stări carentiale severe, precum și în cazul unor emoții puternice sau șocuri psihice. Tratamentul tuturor acestor afecțiuni este de competența medicului specialist. Fitoterapia, ca adjuvantă a tratamentului de bază, recomandă plante cu acțiune sedativă, specii cu acțiune emenagogă și vitaminoterapie naturală, prin aport important de vitamine C, E și în special cele din complexul B, care potențează tratamentul hormonal gonadotrop.

În cele ce urmează vom indica unele plante medicinale și rețete pe bază de plante, pe care le considerăm utile completării tratamentului medicamentos de bază, recomandat de medic.

Dorim să începem cu o semnalare deosebită și anume existența a câtorva specii de plante utilizate în majoritatea afecțiunilor descrise la acest capitol, folosite larg în medicina tradițională și în fitoterapia modernă în Orientul Îndepărtat și mai ales în China. Dintre ele, nu am selectat decât speciile existente și în flora țării noastre și care, din nefe-

ricire, la noi nu sunt suficient studiate și valorificate. Sperăm că pentru tinerii cercetători toate acestea să fie surse de inspirație și obiect de viitoare studii fitochimice, farmacodinamice și clinice.

Astfel, **Splinuța** (*Solidago virgaurea*) este utilizată frecvent în dismenoree; **Garofița de munte** (*Dianthus superbus*) o minunată specie cu flori albe și cu un parfum deosebit, utilizată în amenoree este destul de rară în munții noștri și trebuie ocrotită. Această specie se poate însă introduce în cultură. De altfel, după cum indică și alte denumiri populare ca de exemplu: „Cuișoară de grădină”, „Garofița de munte” „Flori domnești”, „Steluțe albe” se cultivă în grădină. Din aceeași familie face parte și **Floarea călugărului** sau **Văcărică** (*Vaccaria pyramidata* sau *Vaccaria segetalis*) care se recomandă în dismenoree.

O specie din familia *Malvaceae*, **Zămoșița de Siria** (*Hibiscus syriacus*) a cărei coaje de pe tulpini se utilizează foarte mult ca emenagog în China, India și alte țări tropicale și subtropicale, la noi este cultivată numai ca plantă ornamentală, în special în sudul țării; reconsiderată, ea ar putea deveni și plantă medicinală folosită în terapeutică.

Tot în Orient, se utilizează sub formă de decoct concentrat în dismenoree frunzele de **Susan** (*Sesamum indicum*). Decoctul de frunze de **Tuie** sau „**Arborele vieții**” (*Thuja orientalis*) este folosit atât în dismenoree, cât și în metroragii, întrebuintări necunoscute la noi încă și pentru care pledăm cu ardoare.

Cenușarul (*Ailanthus altissima*) originar din China crește și la noi ca arbore cultivat sau sălbătic. În medicina tradițională chineză se utilizează coaja de pe ramuri în dismenoree, în spermaturie, în hemoroizi și ca emenagog.

În dismenoree, în amenoree, și în metroragii, tot în medicina tradițională chineză se folosesc florile de **Papură lată** (*Typha latifolia*) specie cunoscută și la noi și foarte răspândită în special în Delta Dunării dar și în restul țării, însă nevalorificată de fitoterapia românească.

Și pentru mai buna utilizare a experienței medicinale tradiționale din alte țări, sugerăm studierea unor specii din genurile *Corydalis*, *Potentilla*, și *Polygonum*, mult răspundite în flora noastră, dar foarte puțin sau deloc utilizate în afecțiunile aparatului genital feminin.

O altă grupă de plante medicinale utile în tratamentul suferințelor genitale sunt cele bogate în uleiuri volatile și substanțe aromatice, dintre care enumerăm: **Chimionul**, **Leușteanul**, **Păstârnacul**, **Mărarul**, **Țelina**, **Morecovul**, **Feniculul**, **Șofranul**, **Piperul negru** și **Scorțișoara**.

Dintre plantele medicinale recomandate de fitoterapie, ca atare, sau în amestecuri de ceaiuri medicinale, în dismenoree sau hipermenoree, mai importante sunt următoarele:

Traista ciobanului (*Herba Bursae pastoris*) care conține amine biogene înrudite cu cele din **Cornul secarei** (*Claviceps purpurea*). Este indicată atât ca antihemoragic cât și pentru calmarea durerilor menstruale. Se prepară sub formă de:

— Infuzie, din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă; se beau 3 căni pe zi.

— Tinctură, din 20 g plantă la 100 g alcool de 70°; se iau 3 g pe zi (diluante cu apă) în mai multe reprize.

În același scop se recomandă: **Coada racului** (*Herba Anserinae*) din care se prepară:

— Infuzie sau decoct scurt (5 minute) folosind 2 linguri plantă la 1/2 l de apă; toată cantitatea se bea în cursul unei zile.

Rădăcini de Cernetel (*Radix Gei*) cu proprietăți puternic antihemoragice și analgetice (calmante ale durerilor).

Se administrează sub formă de :

— Decoct, din 2—3 lingurițe rădăcini la o cană cu apă; se bea neîndulcit, dimineța pe stomacul gol.

— Tinctură, preparată din 20 g. rădăcini la 100g alcool de 70°, prin macerare timp de 10 zile. Se iau câte 20 picături de 3 ori pe zi, în puțină apă sau cu o infuzie de frunze de Salvie sau Urzică. Acest preparat, ușor de realizat în „Farmacia casei” este un bun înlocuitor al tincturii de *Ratanhiae*, atât de rară astăzi în farmaciile publice.

În continuare prezentăm câteva formule fitoterapeutice recomandate în această grupă de afecțiuni :

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Frunze de Izma broaștei (<i>Folium Menthae aqualicae</i>)	30 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Rădăcini de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, ultima, seara înainte de culcare. Infuzia este recomandată în special pentru calmarea durerilor pre- sau chiar menstruale.

O rețetă eficientă terapeutic, dar mai greoaie în realizare este următoarea :

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	25 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	20 g
Rhizom de Obligană (<i>Rhizoma Calami</i>)*	10 g
Rădăcini de Păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)	45 g
M.f. species	

Modul de preparare cuprinde două faze : se prepară un decoct din rizomii de Obligană și din rădăcini de Păpădie, în proporție de 10 : 45 g. Timpul de decoctie este de 15 minute. Când decoctul dă în clocot, se adaugă flori de Coadă șoricelului și frunze de Roiniță în proporție de 25 : 20 g. Se lasă în repaos 15 minute. Cantitatea de amestec de plante pentru o cană este o lingură. Se beau 2 căni pe zi : una în timpul zilei, cealaltă seara, la culcare.

Rp.	
Țintaură (<i>Herba Centaurii</i>)	10 g
Limba mielului (<i>Herba Boraginis</i>)	20 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	20 g
Isop (<i>Herba Hyssopi</i>)	10 g
Unguraș (<i>Herba Marrubii</i>)	30 g
Cimbru (<i>Herba Thymi</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Coajă de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	15 g
M.f. species	

* Se preferă formele diploide sau triploide în toate formulele de uz intern.

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se bea zilnic o singură cană și aceea, seara înainte de culcare.

Rp.	
Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	20 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Flori de Salcâm (<i>Flores Acaciae</i>)	15 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	25 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță amestec de plante la o cană cu apă; se beau 3 căni pe zi, dar în mai multe reprize.

În combaterea menstruațiilor abundente se recomandă formula :

Rp.	
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	30 g
Țintaură (<i>Herba Centauri</i>)	10 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	20 g
Troscot (<i>Herba Polygoni</i>)	20 g
Scilipeți (<i>Herba Potentillae erectae</i>)	20 g
M.f. species	

— Decoct scurt (5 minute) preparat din 3 lingurițe amestec de plante la 1/2 l de apă; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

În acelaș scop se recomandă și formula :

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pastoris</i>)	20 g
<i>Herba Hyperici</i> (Sunătoare)	30 g
Coaje de Salcie (<i>Cortex Salicis</i>)	15 g
Coaje de Stejar (<i>Cortex Querci</i>)	15 g
M.f. species	

Decoct scurt (5 minute) preparat din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă; toată cantitatea se bea în timpul unei zile, în mai multe reprize.

Rp.	
Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pastoris</i>)	30 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Flori de Gâlbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
Flori de Iasomie (<i>Flores Philadelphi cor.</i>)	10 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	30 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 2 linguri amestecuri de plantă la 1/2 l apă. Se beau 2 căni pe zi, din care ultima, seara la culcare. Se recomandă în special în cazurile în care dismenoreea este însoțită și de leucoree.

Am prezentat aceste câteva formule terapeutice pentru a putea fi realizate, în funcție de plantele ce-i stau la îndemână și de afecțiunea prezentată de bolnavă.

Tulburări de menopauză

Menopauza, stare fiziologică normală, caracterizată prin încetarea definitivă a ciclului menstrual; intervine de regulă între 45 și 50 de ani. Este precedată de câțiva ani de premenopauză, stare de multe ori

critică, caracterizată prin cicluri menstruale neregulate, însoțite de astenie, irascibilitate, anxietate, uneori chiar de depresie psihică.

În plus, aceste fenomene sunt însoțite de senzația de amețeală sau de leșin, de transpirații nocturne și de o stare de hipersensibilitate, cu consecințe în relațiile sale cu cei din jur. Pot surveni chiar și tulburări cardiace (dureri precordiale, aritmie, palpitații) respiratorii (senzație de opresiune toracică) și bufeuri.

La toate aceste simptome subiective se mai adaugă și simptomele obiective, caracteristice menopauzei ca : îngrășare (creșterea ponderală cu 8—10 kg în câteva luni), tulburări ale tensiunii arteriale, edeme (în special ale picioarelor) evidente mai ales seara.

În toate aceste simptome caracteristice premenopauzei cât și menopauzei, numeroase specii de plante și produse fitoterapeutice pot contribui, atât preventiv cât și curativ, la diminuarea și ameliorarea simptomelor atât de supărătoare pentru majoritatea femeilor ajunse în această stare fiziologică, de altfel normală.

Dintre speciile de plante recomandate în tratamentul profilactic și curativ al acestor simptome menționăm : Coadă șoricelului, Pelinul, Arnica, Păducelul, Sunătoarea, Rosmarinul, Valeriana, Talpa găștii, și multe alte specii.

Vom prezenta în cele ce urmează câteva plante și rețete fiterapeutice specifice tulburărilor de menopauză.

Florile cu frunze și fructele de Păducel (*Folium cum Floribus et Fructus Crataegi*).

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță flori sau 2 lingurițe fructe ; se beau 2 căni, din care ultima seara, înainte de culcare.

— Tinctură, preparată din 2 g flori și frunze la 100 ml alcool, prin macerare timp de 8 zile. Se iau câte 10—15 picături, de 3 ori pe zi.

Talpa găștii (*Herba Leonuri*)

— Infuzie concentrată, preparată din 3 linguri plantă la o cană cu apă ; se iau 4—5 linguri pe zi.

— Tinctură, preparată din 20 g plantă la 100 ml alcool de 70°, macerate timp de 8 zile ; se recomandă câte —40 picături, de 2 ori pe zi și o dată seara înainte de culcare, preferabil în infuzie de flori de Tei.

Pentru tratamentul tulburărilor circulatorii care survin în cadrul menopauzei, se recomandă :

Rp.

Flori și frunze de Păducel (*Flores cum Folium Crataegi*) 20 g

Talpa Găștii (*Herba Leonuri*) 20 g

Frunze de Mentă (*Folium Menthae*) 30 g

Fructe de Fenicul (*Fructus Foeniculi*) 10 g

Rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*) 20 g

M.f. species

— Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l. apă. Prima cană se bea dimineața (după prepararea infuziei) caldă, la o temperatură apropiată de 40°C, iar a doua, numai ușor încălzită și îndulcită cu miere, se va bea, înghițitură cu înghițitură, seara, înainte de culcare.

Atât în perioada premenopauzei cât și a menopauzei, pentru a ameliora tulburările hormonale, recomandăm următoarele formule :

Rp.

Flori de Salcâm (*Flores Acaciae*) 20 g

Flori de Soc (*Flores Sambuci*) 20 g

Pelin (*Herba Absinthii*) 10 g

Rădăcina de Lemn dulce (<i>Radix Liquiriliae</i>)	20 g
Rădăcină de Cerențel (<i>Radix Gei</i>)	20 g
Boabe de Ienupăr (<i>Fructus Ienuperi</i>)	10 g
M.f. species	

Atenție! Modul de preparare este mai deosebit. O lingură de amestec de plante se pun la macerat timp de 3 ore într-o cană cu apă. După acest interval, se fierb timp de 5 minute la foc domol, iar după alte 10 minute de repaos, se filtrează. Se beau 2—3 căni pe zi. Se poate prepara într-o zi cel mult 1 litru de infuzie, care se va păstra la frigider. De fiecare dată, înainte de întrebuințare, infuzia se îndulcește și se bea la o temperatură în jur de 40° C.

Rp.	
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Frunze de Vâsc (<i>Folium Visci</i>)	15 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	15 g
Traista ciobanului (<i>Herba Bursae-pasteris</i>)	25 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	20 g
Talpa Gâștii (<i>Herba Leonuri</i>)	5 g
M.f. species	

— Infuzie, din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă. Întreaga cantitate se bea în cursul unei zile. Seara se mai poate prepara o nouă infuzie după aceleași indicații, și se bea îndulcită, după gust, înainte de culcare.

Contraceptive, avortive, combaterea sterilității.

În medicina tradițională a diferitelor popoare există multe plante recomandate, atât la femei cât și la bărbați în scop contraceptiv. Dintre acestea, unele nu au fost decât în mică măsură studiate sub aspect fitochimic, farmacodinamic sau fitoterapeutic. În acest sens, sunt interesante observațiile făcute de un medic chinez din provincia Jiangsu, care constată că în provincia respectivă există o mare incidență a familiilor fără copii. Populația din această zonă, după un vechi obicei culinar, este o mare consumatoare de semințe de bumbac. Medicul respectiv a făcut un experiment timp de șase ani, pe 10.000 voluntari, care consumau zilnic medicamentul pregătit din semințe de bumbac, denumit Gossypol, după numele latin al Bumbacului, (*Gossypium species*). Medicamentul a dat rezultatele contraceptive pozitive la 99,89% din bărbații supuși testului. Deci, iată un contraceptiv oral, practic nedăunător sănătății, născut din medicina tradițională.

Camforul chinezesc (*Blumea balsamifera*) este folosit de data aceasta de femei, tot pentru diminuarea fertilității. O altă plantă asiatică, *Ilex cornuta*, foarte apropiată ca efecte de o specie care crește și la noi, cunoscută sub numele de Finic ghimpos sau Laur ghimpos (*Ilex aquifolium*) este cultivată în parcuri și grăini. Frunzele acesteia, sub formă de infuzie (o lingură frunze la o cană cu apă) împiedică ovulația și prin aceasta favorizează contracepția.

În prezent se apelează din ce în ce mai puțin la contraceptive obținute din plante, deoarece s-a creiat o adevărată industrie de contraceptive obținute pe cale sintetică și la care apelează un număr din ce în ce mai mare de femei. Pentru a nu surveni efecte secundare, considerăm necesar ca femeile care apelează la acest tip de contraceptive, denumite

în mod curent „pilule” să consulte mai întâi medicul specialist, care să-și dea acordul folosirii acestora, deoarece metoda terapeutică nu este recomandată oricărei femei și oricând, existând limite și restricții în folosirea lor.

În privința avortivelor, lucrurile sunt mult mai complicate. Întreruperea sarcinii se recomandă din punct de vedere medical în unele stări patologice ale aparatului respirator, cardio-vascular, digestiv, ale sistemului nervos și endocrin, precum și în unele afecțiuni degenerative, în bolile sângelui și ale organelor hematopoetice, în toxoplasmoze etc. În astfel de situații, doar medicul este în măsură să recomande întreruperea sarcinii.

Fitoterapia ca metodă de declanșare a avortului este pândită de un mare pericol: dozele substanțelor active cu efecte avortive sunt foarte apropiate de cele toxice. Dealtfel, de-a lungul timpului s-au semnalat multe accidente prin folosirea empirică în acest scop a plantelor sau a altor metode avortive rudimentare.

Este suficient să exemplificăm cele afirmate mai sus prin două specii utilizate în scop avortiv, încă din Epoca Romană și poate chiar mai de mult.

Este vorba de *Cetina de negi* (*Juniperus sabina*) arbust din familia *Cupressaceae*, foarte puțin răspândit în țara noastră. Substanța activă este un ulei volatil cu o compoziție chimică complexă și cu o acțiune farmacodinamică cu adevărat drastică, producând leziuni gastro-intestinale, diaree, colici abdominale, vărsături, congestii ale organelor genitale și ale perineului, leziuni hepatice și renale. Dozele, chiar ușor crescute peste doza maximă admisă pentru 24 ore (0,06 g/zi) produc o puternică excitație a centrilor nervoși, hipotermie, bradicardie, comă și chiar moarte.

A doua specie utilizată empiric ca avortiv este *Vârnațul* (*Ruta graveolens*). Are acțiune emenagogă foarte puternică; în același timp, dozele crescute produc metroragii puternice, tulburări gastro-intestinale, comă și moartea bolnavei.

Metilnoniletona este radicalul chimic din plantă responsabil de efectele atât de dăunătoare stării de sănătate a celor care recurg la utilizarea acestei plante în scop avortiv.

Există însă și numeroase plante utilizate empiric, ca avortive și care dau rezultate bune, numai dacă sunt administrate în primele 3–6 zile de întârziere a ciclului menstrual. Dintre acestea menționăm câteva:

Scaietele (*Dipsacus japonicus*) din rădăcinile căruia se prepară un decoct dintr-o lingură rădăcină la o cană cu apă, din care se beau 2–3 căni pe zi; preparatul nu prezintă nici un risc pentru femeile care-l utilizează.

Din frunzele de *Viță de vie* (*Vitis vinifera*) bineânțelele nestropite, se prepară o infuzie din 4 linguri frunze mărunțite la 1/2 apă; întreaga cantitate se bea în timpul unei zile.

Susanul (*Sesamum indicum*) Semințele sale au pe lângă o valoare nutritivă ridicată și efecte neurotrofice, motiv pentru care în unele țări orientale se recomandă în tratamentul nevritelor degenerative și în neuroparalizii. În schimb, semințele prăjite sunt recomandate lehuzelelor pentru mărirea secreției de lapte; în cantități mari au efecte emenagoge și avortive, fără însă a prezenta pericolul unei toxicități nete.



La fel de puțin toxice sunt și semințele de Colții babei (*Tribulus terrestris*) din care se prepară un decoct, folosind 1 lingură fructe la o cană cu apă. Se beau 2—3 cani pe zi.

Concomitent cu fitoterapia internă se recomandă băi foarte calde cu făină de Muștar negru, atât la picioare cât și la bazin și administrarea a două comprimate de chinină. Populațiile africane folosesc în scop avortiv, de data aceasta ca preparat de uz extern, ovule vaginale din pulbere de rădăcină uscată de Garanță, Rodea sau Iarbă vopsitoare (*Rubia tinctorum*).

Pentru combaterea sterilității, fitoterapia tradițională dispune de multe rețete dintre care am selectat doar câteva. Pentru femei se recomandă:

Limbarița sau Pătlagina de apă (*Alisma plantago-aquatica*) este o plantă destul de răspândită și la noi, în special pe marginea râurilor de șes, a lacurilor, a iazurilor și în locurile mlăștinoase. Este interesant că la această plantă proprietățile terapeutice diferă în funcție de segmentul (organul) de plantă utilizat. Astfel, preparatele obținute din planta întreagă stimulează funcțiile aparatului genital la femei și ca urmare favorizează fecundarea ovulului. În schimb semințele plantei produc sterilitate. Rădăcinile acestei plante sunt utilizate în diabet, în hematurie, în gonoree, în calculoză renală și ca antitermic.

Tocmai de aceea, renumita farmacopee tradițională chineză: „Pent-sao” recomandă recoltarea frunzelor în luna a șasea de la intrarea în vegetație a plantei, rizomul și rădăcinile în luna opta, iar achenele în luna a noua. În urma cercetărilor științifice s-a constatat că uleiul volatil din plantă este bogat în furfuraldehide, iar toată planta în L-asparagină. Substanțele rezinoase din rizomii plantei conțin fitosteroli, fitosteroline și un amestec de acizi organici: linolic, palmitic, oleic și stearic. Ținând seama de faptul că în această plantă se găsesc substanțe cu nucleu sterolic, cu acțiune estrogenă, indicațiile ei în combaterea sterilității feminine par a fi justificate.

La fel, părțile aeriene tinere ale Sugărelului alb, cunoscut și sub denumirea populară de Dâmbăț sau Închegătoare (*Teucrium polium*) care crește și la noi, în special pe locurile aride din zona de câmpie, se utilizează în numeroase țări africane și europene din Bazinul Mediteranean, sub formă de infuzie (o lingură de plantă uscată la o cană cu apă) atât pentru proprietățile ei tonice, cât și pentru combaterea sterilității la femei.

Dintre fructele recomandate în combaterea sterilității menționăm în special curmalele, iar dintre semințe alunele, arahidele, fisticul, miezul de nucă și semințele de Floarea soarelui.

O privire de ansamblu asupra datelor statistice din țările dezvoltate economic și tehnic, ne indică o cifră de cca 15% de cupluri sterile. Dintre acestea bărbaților le revin 33—40% din cazuri, iar femeilor 60—67%. Analiza factorilor care favorizează sterilitatea feminină, a dovedit principalele ei cauze, în ordine descrescătoare acestea fiind: hipogonadismul, absența ovulației, insuficiența de corp galben și o serie de cauze neprecizate (încă). Tocmai din aceste considerente încheiem și noi acest subcapitol cu câteva rețete fitoterapeutice care pot contribui, alături de alte tratamente medicamentoase sau medico-chirurgicale, la creșterea fertilității femeilor:

Rp.
Rădăcină de Lemn dulce (*Radix Liquiritiae*)
Coaje de Crușin (*Cortex Frangulae*)

20 g
20 g

Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	30 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	15 g
M.f. species	

Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Se prepară 3 căni pe zi, care se beau în cursul zilei; nu se păstrează decoctul odată preparat, de la o zi la alta.

Rp.	
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquirilliae</i>)	25 g
Rădăcină (rizomi) de Cerneșel (<i>Rizoma Gei</i>)	25 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
Flori de Soc (<i>Fructus Sambuci</i>)	20 g
Flori de Crețușcă (<i>Flores Alchemillae</i>)	10 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	10 g
M.f. species	

Decoct, din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l. apă; se beau 2 căni pe zi, în mai multe reprize.

O altă formulă, cu efect stimulent asupra gonadelor este inspirată din medicina tradițională chineză:

Rp.	
Rădăcină de Panax ginseng (<i>Radix Ginseng</i>)	25 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquirilliae</i>)	25 g
Rădăcină de Hidrastis (<i>Radix Hydrastis canadensis</i>)	20 g
Fructe de Angelică (<i>Fructus Angelicae</i>)	15 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	15 g
M.f. species	

Din acest amestec de plante se prepară un decoct scurt (5 minute), folosind 2 linguri plante la 1/2 l. apă. Se beau 2 căni pe zi, îndulcite, preferabil cu miere.

2. FITOTERAPIA APARATULUI GENITAL MASCLIN

Infecțiile organelor genitale externe

În cazurile în care există suspiciuni legate de un contact sexual infecțios, se va recurge imediat la spălături locale și instilații uretrale cu un decoct de plante, preparat din părți egale de coaje de Stejar, flori de Mușetel și Cimbru de grădină sau Cimbrisor de câmp. Tratatamentul extern, tot în scop preventiv, va fi asociat cu tratament intern cu antibiotice sau chimioterapice, după indicația medicului.

În același scop se recomandă și cură internă cu următorul ceai medicinal:

Rp.	
Călțunași sau Condurași (<i>Herba Tropaeoli</i>)	10 g
Feciorică (<i>Herba Herniariae glabrae</i>)	10 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	30 g
Frunze de Merisor (<i>Folium Vitis-idaei</i>)	20 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
M.f. species	

Se prepară sub formă de infuzie, din 4 linguri la 1 litru apă, cantitate care se consumă în timpul zilei.

În caz de prurit genital se recomandă un decoct cald din flori de Mușețel sau de Coada șoricelului (în proporție de 4%) asociat cu aplicarea externă de tamponamente cu alcool mentolat 1%.

Prostatita și hipertrofia de prostată

Prostatita (infecție acută a prostatei) poate fi provocată de diverși germeni bacterieni (mai ales gonococi și mai rar colibacili). Ca tratament fitoterapeutic se recomandă băi calde de șezut (la cca 40°C) și clisme cu infuzie de Mușețel sau flori de Coada șoricelului, din 4 linguri flori la 1 litru apă. Se practică și instilații cu infuzie caldă, cu ajutorul canulelor Artzberger, dar tehnica lor nu stă la îndemâna oricui. Se mai recomandă supozitoare, preparate tot pe bază de substanțe active din plante și ichtiol, după următoarea formulă:

Rp.	
Extract de Belladonnae	0,02 g
Clorhidrat de Papaverină	0,04 g
Ichtiol	0,20 g
Unt de cacao	1,50 g

pentru un supozitor.

D.s. extern 1—2 pe zi

În prostatita cronică tratamentul este similar cu cel din faza acută. Se recomandă în plus masaje prostatice la două zile (efectuate de medicul urolog).

În adenomul de prostată se vor lua imediat măsuri igienico-dietetice care să ducă la decongestionarea pelviană: repaus la pat sau relativ, cu evitarea efortului fizic, șederea îndelungată pe scaun, constipația și reținerea voluntară prelungită a urinei. În caz de polakiurie (urinat frecvent) se recomandă băi calde de șezut (40°C) timp de 20 minute, administrarea unui supozitor după formula mai sus prezentată. Se vor evita băuturile alcoolice, condimentele, ceaiul chinezesc, cafeau neagră și ciocolata. Se recomandă, în schimb, consumarea de fructe, în special de pere, iar dintre zarzavaturi, ceapa și dovleceii.

Unul dintre noi, din curiozitate, a studiat legăturile existente între unele aspecte medicale și religioase în problema incidenței hipertrofiei de prostată în populația de credință islamică. Și a constatat că în țările islamice incidența afecțiunilor de prostată este foarte redusă. Conform credinței lor, este interzis bărbaților să urineze în poziția „în picioare” în fața lui „Alah”, care de altfel este prezent mai peste tot. Toți bărbații urinează, din acest motiv, stând „pe vine”. Consecința acestui mod de efectuare a unui act fiziologic este distensia completă a prostatei și căilor urinare în timpul micțiunii, ceea ce ar putea explica raritatea cazurilor de suferințe prostatice.

Această observație ar putea fi preluată de toți cei care suferă de afecțiuni ale prostatei și probată terapeutic.

În adenomul de prostată sau în tumorile benigne ale prostatei (mai frecvente în jurul vârstei de 60 de ani) se constată dificultăți de emisie a urinei, vidarea parțială a vezicii urinare în timpul micțiunilor și în cazuri mai severe chiar blocaj urinar, care afectează în special rinichii și vezica urinară. În prima fază survine polakiuria (creșterea frecvenței micțiunilor, însoțite de senzație de arsură pe uretră). Micțiunile devin mai frecvente în timpul nopții.

Această primă fază a bolii poate beneficia de dietoterapie și de un regim igienic adecvat.

Ca primă recomandare generală este cea a instituirii unui regim vegetarian sărac în sare și în protide (maximum 60 g pe zi); alcoolul și condimentele trebuie eliminate cu desăvârșire. De trei ori pe săptămână se recomandă băi de șezut cu paie de Ovăz, sau cu flori de Fân asociate cu Coadă calului și cu rădăcini de Valeriană. Se recomandă câte 100 g din fiecare plantă, la 5 litri apă, preparată sub formă de infuzie. Se recomandă, de asemenea, exerciții fizice, mersul pe jos, băile de soare și de nămol.

Pentru tratamentul intern se recomandă următoarele formule:

Rp.	
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Flori de Nalbă (<i>Folium Malvae</i>)	20 g
Frunze de Merișor (<i>Folium Vitis-idaeae</i>)	20 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	25 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	25 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 3 linguri amestec de plante la 1 litru apă; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile. Această formulă este utilă în hipertrofia de prostată, dar și în infecțiile renale și ale vezicii, deoarece preparatul are acțiune anti-inflamatorie, bacteriostatică și diuretică.

În cazul infecțiilor și inflamațiilor prostatei, însoțite de poliurie și dureri vezicale, se recomandă asocierea plantelor antispastice și anti-inflamatoare, ca în următoarea formulă:

Rp.	
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	30 g
Frunze de Merișor (<i>Folium Vitis-idaeae</i>)	20 g
Talpa găstii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Cimbru de grădină (<i>Herba Thymi</i>)	5 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	25 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă; jumătate din infuzie se bea în timpul zilei, iar cealaltă jumătate, seara, înainte de culcare.

Tot în inflamațiile prostatei și în hipertrofia ei, fitoterapia mai indică:

Florile de Urzică moartă albă sau galbenă (*Flores Lamii albi*) sub formă de:

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță flori la o cană cu apă; se beau 1—2 căni pe zi.

Din speciile utilizate de fitoterapie, în hipertrofia de prostată dar și în unele inflamații ganglionare, menționăm următoarele: *Agrimonia eupatoria*, *Ononis spinosa*, *Triticum repens*, *Galeopsis ochroleuca*, *Lichen Islandicus*, *Equisetum*.

În urma cercetărilor efectuate de un colectiv al Facultății de Farmacie din Cluj s-a pus în evidență acțiunea antiinflamatorie a extractului apos de Ghimpe (*Xanthium spinosum*) în afecțiunile prostatei. În urma cercetărilor biochimice întreprinse s-a descoperit în plantă existența unui complex flavonoidic, a unei lactone (Xantatina) a xantinei și a beta-sitosterolului.



În urma studiilor efectuate pe un număr de bolnavi a extractului apos de 10% și 20% plantă (infuzie, decoct) s-a constatat că la 80% din cazuri, dispar simptomele bolii (se reduce polakiuria, dispar durerile la micțiune) iar în cazul existenței în urină, anterior tratamentului, unor microorganisme patogene, urina devine sterilă. Preparatele pe bază de Ghimpe nu prezintă toxicitate și nici reacții adverse. În plus, determină reținerea selectivă în serul sanguin a electroliților protectori ai miocardului, K^+ și Mg^{+2} .

În țara noastră, în ultimul timp, s-a pus la punct și se fabrică pentru tratamentul afecțiunilor prostatei, produsul fitoterapeutic denumit Proprin.

Impotența sexuală prin tulburarea spermatogenezei. Sterilitatea masculină.

În acest subcapitol trebuie, de la început, să facem o distincție între impotență și sterilitate. Sunt indivizi potenți sexuali (care îndeplinesc în cele mai bune condiții actul sexual) dar care prin tulburări ale spermatogenezei pot fi sterili. După cum am relatat mai sus, datele statistice constată că din totalul de 15% cupluri sterile existente în lume, responsabilitatea sterilității care revine bărbaților este în proporție de 33—40% (față de 60—70% care revine femeilor).

Numai medicul, în urma examinării gonadelor și a analizei spermatozoidelor (prin spermatogramă) poate să se pronunțe asupra cauzei sterilității și să instituie tratamentul adecvat. După cum se știe, funcțiile testiculare sunt în directă legătură cu două glande importante: suprarenala și hipofiza. Maturarea acestor glande survine în jurul vârstei de 18 ani.

În urma detențiilor îndelungate în prizonierat, lagăre sau în închisori, numeroși bărbați au devenit impotenți și sterili datorită hipotrofiei testiculare, cauzată de regimul alimentar prelungit și sărac în vitamina A, E și F; dar și unele boli infecțioase pot împiedica dezvoltarea funcțiilor testiculare. Dintre acestea vom menționa oreionul, gripa, gonoreea, febra tifoidă, tuberculoza etc. Aceste boli pot duce în mod principal la tulburări profunde ale spermatogenezei și în mod secundar, la blocajul mecanic al canalelor secretorii, împiedecând astfel eliminarea secreției glandelor.

În toate aceste suferințele sau deficiențele de procreere, bărbatul este bine să apeleze la tot ceea ce înseamnă o viață și o alimentație rațională, la vitaminoterapie naturală intensivă, la un tratament hormonal bine dirijat (de către un medic de specialitate) și nu în ultimul rând la psihoterapie (pentru a înlătura complexele pe care și le creiază bolnavii în fața partenerelor de cuplu sau în general a celor din jur).

În ceea ce privește fitoterapia, atât plantele cât și rețetele din plante, indicate în tratamentul sterilității la femei (despre care am relatat mai sus) se pot aplica și în scopul ameliorării stării de fertilitate masculină sau altfel spus, de combatere a infertilității masculine.

Dar în acest domeniu există încă foarte multe specii de plante și rețete care se utilizează în diferite comunități umane de pe cele cinci continente în combaterea impotenței și a sterilității masculine. Sunt așa numitele specii afrodisiace, atât de mult discutate, recomandate, dar și contestate de cei ce apelează la ele; asupra lor vom reveni într-unul din capitolele următoare.

Fitoterapia afecțiunilor dermatologice

Fiind foarte variate ca forme de manifestare, tratamentul afecțiunilor dermatologice presupune competență din partea medicului și răbdare din partea pacientului pentru a se obține vindecarea.

Tratamentul fitoterapic al afecțiunilor dermatologice se adresează celor două grupe principale de boli :

— din prima grupă fac parte cele cutanate inflamatorii sau degenerative, cu evoluție acută sau cronică, cum sunt : acnea, eczema, verucoza, furunculoza, tuberculoza pielii, plăgile atone și altele. În aceste cazuri se recomandă asocierea tratamentului intern cu cel extern. Intern, se recomandă diuretice apoase, vitaminoterapie, antialergice și respectarea unui strict regim igienico-dietetic. Extern, se recomandă preparate din plante cu acțiune calmantă locală, dar și cu proprietăți antiseptice și emoliente ;

— a doua grupă cuprinde afecțiunile cutanate accidentale, precum : arsurile, degerăturile, contuziile, plăgile cutanate și altele. În aceste suferințe, fitoterapia recomandă plante cu acțiune antiseptică, hemostatică, astringentă, calmantă și cicatrizantă. Majoritatea acestora beneficiază atât de cură internă cât și externă cu numeroase preparate din plante, specifice acestor afecțiuni. Regimul alimentar în astfel de afecțiuni rămâne nemodificat, ținând cont de caracterul accidental al apariției și de evoluția lor pe o durată de timp relativ scurt.

ACNEE.

Această afecțiune a dermei se manifestă prin inflamarea glandelor sebacee, peste care se supraadaugă, de cele mai multe ori, o infecție microbiană. Pe lângă tratamentul alopatic de bază cu dezinfectante, antibiotice, autovaccin și tratament hormonal, se recomandă și tratamente fitoterapeutice, atât pentru uz intern (cu plante care conțin diuretice apoase și uleiuri volatile) cât și pentru uz extern (cu plante cu acțiune antiseptică, calmantă și cicatrizantă).

Dar dacă vorbim despre acnee, trebuie să avem în vedere că în mod curent ea apare odată cu pubertatea. Din punct de vedere medical, afecțiunea este caracterizată prin apariția unor leziuni cutanate denumite „comedoame” sub formă de noduli albaștrui sau roșietici, cu sau fără mici colecții purulente în vârful leziunilor. Deoarece acestea sunt supuse suprainfecțiilor cu diverși microbi, pot fi și sub formă de pustule gălbui, care dacă nu sunt tratate la timp, pot lăsa cicatrice inestetice pe față.

Acneea apare pe față, pe umeri, pe piept și pe fese. Până în prezent nu se cunoaște originea acestei afecțiuni, dar se știe că sunt unii factori care-i favorizează apariția : pubertatea, tulburările genitale (ovariene sau testiculare) tulburările gastro-intestinale și în special constipația.

Tratamentul igienico-dietetic recomandă :

— un regim fără grăsimi animale, fără condimente și cu reducerea cantității de sare ;

— menținerea tranzitului intestinal normal, prin consumarea de alimente bogate în celuloză (pâine integrală, fructe proaspete, legume, în special sub formă de salate de crudități) și infuzii sau decocturi din plante medicinale;

— vitaminoterapie bogată, în special în vitamina A și cele din complexul B, ingerate ca atare, dar și sub formă de creme, pentru a menține troficitatea epidermei;

— un mare număr de plante medicinale se pot utiliza pentru ameliorarea metabolismului în general și a celui glandular (sebaceu) în special

Dintre acestea menționăm: Mușetelul, Pelinul, mugurii de Pin. Porumbarul și Salvia, din care se prepară cu ușurință infuzii. Ghințura și Păpădia sunt și ele eficiente, dar de la aceste plante se utilizează în acest scop numai rizomii cu rădăcini.

Se recomandă și sucul proaspăt obținut prin mixare sau prin presare din următoarele plante: Coadă șoricelului, fructele de Mesteacăn, Usturoiul verde sau Leurda (*Allium ursinum*) Năsturelul sau Bobâlnicul (*Nasturtium officinale*) Urzica, Păpădia (frunzele ei, înainte de înflorire) Coadă calului și Osul iepurelui (*Ononis arvensis*, *Ononis spinosa*).

În tratamentul local alopatic se recomandă razele ultraviolete și unguente (sau creme) cu acțiune descuamantă. Dar, la fel de indicată este o baie locală de aburi cu flori de Fân sau flori de Mușetel. În acest scop se prepară o infuzie din 50 g plante la 1 l apă, care se pune într-un lighean, deasupra căruia va sta bolnavul, cu capul acoperit cu un prosop timp de 5 minute. Operația se repetă de două ori pe zi, dimineața și seara, după care se aplică pe zona afectată comprese cu infuzie de Mușetel. Seara, se poate aplica pe față o pomandă cu ichtiol. Dimineața se îndepărtează pomada prin spălarea tenului (sau a zonei afectate) cu apă caldă și săpun medicinal. Se repetă acest tratament timp de cel puțin o săptămână.

Pentru tratament intern se recomandă preparate fitoterapeutice obținute din câteva specii indigene cu acțiune remarcabil antiinflamatorie și antialergică:

Trei frați pătași (*Herba Violae tricoloris*):

— Infuzie, dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se prepară și se administrează 3—4 cani pe zi.

— Infuzie concentrată, pregătită din 4 linguri plantă la o cană cu apă, din care se pot lua câte o lingură la 3 ore.

Rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*)

— Decoct din 3 linguri la 1 l. apă; întreaga cantitate se bea într-o zi.

Teci de Fasole (fără semințe) (*Fructus Phaseoli sine seminibus*).

— Decoct, preparat din 4 linguri teci la 1 litru apă; se beau 3—4 cani pe zi;

— Extracție dublă: 4 linguri de teci se lasă la macerat peste noapte într-un litru apă, apoi se fierb până când cantitatea ajunge la 1/2 litru. Extracția rezultată se bea în 2—3 reprize, în cursul unei zile. Atât decoctul cât și extracția dublă din tecile de fasole sunt eficiente numai dacă se administrează în cură prelungită, de 3—4 săptămâni.

Flori de Gălbenele (*Flores Calendulae*)

— Infuzie, din 20—30 grame la un litru cu apă, cu care se fac spălături ale feței (sau a altor regiuni afectate).

— Cataplasme locale cu infuzie preparată în același mod.

— Tinctură, preparată din 20 g flori, macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70°. Se aplică pe locurile lezate comprese cu 10 ml tinctură diluată în 100 ml apă fiartă și răcită.

Cicoare, rădăcini și partea aeriană (*Radix et Herba Cichorii*).

— Spălături locale și cataplasme cu infuzie preparată din 40 g plantă la 1 litru apă.

Conuri de Hamei (*Strobuli Lupuli*)

— Infuzie, preparată dintr-o lingură plantă la 100 ml apă, cu care se aplică comprese locale.

Din punct de vedere alimentar, se recomandă un regim vegetarian, bazat pe: salată preparată din Untișor, din Salată verde, din frunze de Păpădie (înainte de formarea tulpinii florifere), Varză albă, Napi, tomate sau salată de Sfeclă roșie.

Industria noastră farmaceutică prepară câteva produse din plante, indicate în tratamentul acneei, precum: Romazulanul, Vitamina A, Podofilina.

ECZEMA

Eczema este o boală cutanată caracterizată prin prezența pe tegumente a unor leziuni descuamative pruriginoase; cauzele eczemelor sunt variate, dar cele mai frecvente sunt datorate unor procese alergice sau infecțioase. Apar de regulă în urma sensibilizării organismului față de o substanță cu care a mai venit în contact, așa numitul „alergen”.

Tratamentul alopatic diferă de la caz la caz și constă în administrare de antibiotice, desinfectante, preparate antialergice și cicatrizante.

În tratamentul eczemei fitoterapia este nu numai un „adjuvant”, dar și o metodă terapeutică eficientă. Pentru uz intern se recomandă în special plante cu acțiune calmantă și diuretică, iar pentru uz extern, specii de plante cu acțiune antiseptică, cicatrizantă și emolientă.

În cură internă se recomandă preparate din:

Trei frați pătați (*Herba Violae tricoloris*) cu acțiune diuretică și antialergică.

— Infuzie din 3 linguri plantă la 1 litru apă; întreaga cantitate se bea în cursul unei zile.

— Infuzie concentrată, preparată din 4 linguri plantă la o cană cu apă; se beau câte 2 linguri la 3 ore.

Rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*) sub formă de:

— Decoct, dintr-o lingură rădăcină la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, numai proaspăt preparate.

Păpădia, (rădăcina și partea aeriană a plantei) (*Radix, Folium et Herba Taraxaci*) sub formă de:

— Decoct scurt (5 minute) preparat din 4 linguri plantă la 1 litru apă; se beau 3—4 căni pe zi.

Se recomandă și următoarea formulă magistrată:

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	40 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	10 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	30 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, după mesele principale.

Regimul alimentar recomandat este cel vegetarian, din care, preferabil să nu lipsească: morcovii, sparanghelul, varza albă, napii, sfeclă roșie, ridichile negre, salata de frunze de Păpădie, strugurii, portocalele.

Dintre preparatele farmaceutice menționate în Farmacopeea română, se recomandă unguentele cu Balsam de Peru, cu Ichtiol, cu tanin (în special în formele predominant exsudative) și Podofilină (în special în formele uscate).

INFECȚII CUTANATE

În medicina clasică dar și modernă, tratamentul de bază este cel antibiotic și antiinflamator. Tratamentul prin vaccinoaterapie (autovaccin) sau cu anatoxină stafilococică dă de multe ori rezultate bune, dar se recurge la ele în special în cazul eșecului antibioterapiei. Se recomandă însă, atunci când este cazul și tratarea „terenului” bolnavului: diabet, infecții de focar, hipovitaminoze, subnutriție.

În cazul localizării nazale a furunculozei, supravegherea medicală este extrem de importantă deoarece, frecvent pot apare complicații grave ca tromboflebita sinusului cavernos sau septicemia. Dacă medicina alopată recomandă în astfel de cazuri aplicații locale cu sulfamide și antibiotice, raze ultraviolete, radioterapie etc. și administrarea generală de antibiotice sau chimioterapice, fitoterapia recomandă pentru uz intern plante cu acțiune desinfectantă, calmantă și antiinflamatorie, iar în uz extern, specii desinfectante și emoliente. Fitoterapia vine în sprijinul celor care suferă de diverse infecții cutanate — și în special de furunculoză recidivantă — cu preparate din următoarele plante:

Trei frați pătați (*Herba Violae tricoloris*):

— Infuzie, preparată dintr-o lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

— Infuzie concentrată, preparată din 4 linguri plantă la o cană cu apă; se ia câte o lingură la fiecare trei ore.

Rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*)

— Decoct scurt (5 minute) preparat din 4 linguri rădăcini la 1 l apă; se beau 4 căni pe zi.

Cicoare (*Herba et Radix Cichorii*)

Din părțile aeriene ale plantei și rădăcinii se prepară:

— Decoct, din 20 g plantă la 1 litru apă; se bea întreaga cantitate în timpul unei zile.

Tot pentru uz intern se recomandă următoarea formulă:

Rp.

Măceșe (*Fruclis Cynosbati*)

30 g

Frunze de Nuc (*Folium Juglandis*)

20 g

Frunze de urzică (*Folium Urticae*)

30 g

Trei frați pătați (*Herba Violae Tricoloris*)

20 g

M.f. species

Infuzie, din 3 linguri amestec plante la 1 litru apă; se bea într-o zi toată cantitatea.

Pentru tratamentul extern se recomandă:

Făina de In (*Farina Lini*) pentru efectele de calmare și de drenare a colecției purulente, sub formă de cataplasme. Făina de In, se amestecă cu apă caldă până la obținerea unei paste, care se pune între două comprese de tifon (20 × 20 cm) sau o pânză rară; se aplică pe locul unde a apărut furunculul și se menține 2—3 ore. Pentru o mai bună eficiență se recomandă un amestec de făină de In în părți egale cu flori de Mușețel (*Flores Chamomillae*).

Flori de Soc (*Flores Sambuci*) care au capacitatea de a grăbi maturarea („coacerea”) colecției purulente.

— Infuzie, preparată din 40 g flori la 1 litru apă, cu care se fac spălături sau se aplică local cataplasme.

Frunze de Nalbă (*Folium Malvae*)

Ele au acțiune emolientă, datorită complexilor poliuronici; dar au și efecte calmante și de favorizare a „maturizării” furunculilor.

— Cataplasme, preparate din 50 g plantă opărită cu 100 ml apă fierbinte. Se aplică local, schimbându-se compresele la fiecare 3 ore.

Urzică moartă albă (*Herba Lamii albi*)

— Băi locale sau comprese cu o infuzie preparată din 50 g plantă la 1 litru apă.

Rădăcini de Săpunariță sau de Ipcărigă (*Radix Saponariae vel Radix Gysophyllae*).

— Decoct, preparat din 2 linguri de rădăcini la 1/2 l. apă; se fac spălături, după care se continuă cu aplicarea de comprese locale cu tifon îmbibat în același decoct.

ARSURI

În cazul arsurilor grave, primul ajutor care se acordă accidentatului este administrarea unui calmant și transportarea lui cât mai repede posibil la o unitate sanitară de profil chirurgical. Severitatea arsurii poate fi apreciată de medic, cel mai corect, după tabloul Berkow (un tabel gradual de suprafețe corporale afectate de arsură) care permite încadrarea cazului într-unul din cele 4 grade.

Deșocarea accidentatului (dacă șocul traumatic s-a instalat deja) se va face prin administrarea de hipotonice; se va combate colapsul cu efedrină, cofeină, cardiotonice. Repausul la pat devine obligatoriu și dacă starea bolnavului permite, i se va da să bea multe lichide. Dintre produsele farmaceutice pe bază de plante se recomandă rutozidul și citrina, pentru ameliorarea permeabilității capilare, vitaminoterapie, în special cu vitaminele A, C și complexul B și infuzii sau decocturi din plante cu proprietăți diuretice. Ca alimentație, în prima fază a bolii se recomandă sucuri din fructe și legume, supe de zarzavat, apoi lapte și proteine.

Tratamentul fitoterapeutic extern, în cazul arsurilor locale mai ușoare se face cu plante care conțin substanțe active antiseptice, flavonoizi și taninuri, capabile să grăbească cicatrizarea țesutului lezat. În continuarea tratamentului extern se apelează la unguente și uleiuri medicinale preparate pe bază de plante.

În tratamentul extern sunt indicate spălături locale cu soluții extractive apoase preparate din :

Flori de Mușețel (*Flores Chamomillae*)

— Infuzie, preparată din 2 linguri flori la o cană cu apă, cu care se vor face spălături locale;

Flori de Coadă șoricelului (*Flore Millefolii*)

— Infuzie, preparată din 2 linguri flori la o cană cu apă, cu care se aplică comprese locale.

Flori de Gălbenele (*Flores Calendulae*)

— Infuzie, preparată din 15—30 g la litru apă, cu care se fac spălături locale sau se aplică repetate cataplasme.

Tinctură, preparată din 20 g flori macerate timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70°; se aplică pe locul lezat comprese cu 10 g tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

Flori de Soc (*Flores Sambuci*).

— Infuzie, preparată din 30—40 g flori la 1 litru de apă, pentru spălături sau cataplasme locale;

Sunătoarea (*Herba Hyperici*)

— Infuzie, preparată din 30 g plantă la 1 litru apă, pentru spălături locale și cataplasme.

Schinel (*Herba Cnici*)

— Infuzie, preparată din 20 g plantă la 1 litru apă, pentru comprese sau spălături locale.

Muguri de Plop (*Gemmae Populi*)

Infuzie, preparată din 20 g muguri la 1/2 litru apă, pentru spălături locale.

Rădăcini de Tătăneasă (*Radix Symphyti*)

Decoct concentrat, preparat din 4—5 linguri rădăcină la 1 litru apă, cu care se fac spălături locale, sau se aplică sub formă de cataplasme pe zona de arsură.

Rezultate bune se obțin și cu următorul preparat, rezultat dintr-un amestec de plante, care grăbește procesul de vindecare:

Rp.

Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	30 g
Frunze de Menta (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Coaje de Stejar (<i>Cortex Querci</i>)	20 g
M.f. species	

D.s. extern.

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă cu care se aplică comprese locale.

După ce plăgile nu mai supurează și numai atunci când tegumentele nu au fost lezate în profunzime, deci în arsuri de gr. I și II, pentru refacerea tegumentelor lezate (și în special a dermului) se recomandă, tot în tratament extern, următoarele unguente și uleiuri:

Ulei de Sunătoare (*Oleum Hyperici*).

Se prepară prin macerarea a 20 g plantă, bine mărunțită, în 200 ml ulei comestibil, timp de 4 săptămâni, după care se strecoară. Deoarece acest procedeu necesită un timp mai îndelungat, se recomandă și un alt mod de preparare, mai rapid: 20 g plantă mărunțită se umectează cu 20 ml alcool și se ține 24 ore în repaus; se adaugă 200 ml. ulei comestibil și se fierbe pe baia de apă timp de 3 ore, agitând din când în când. Se lasă

la rece timp de 3 ore și se strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric și răcoare. Uleiul rezultat se aplică pe pansamentele care acoperă plăgile produse prin arsuri.

Ulei din flori de Mușețel (*Oleum Chamomillae*)

Se umectează cu 2 linguri alcool 20 g flori de Mușețel (mărunțite) timp de 2 ore; se adaugă 200 ml ulei comestibil și se fierb pe baia de apă timp de 3 ore, amestecând din timp în timp. Se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare și la loc răcoros. Se folosește pentru pansamente, ca în cazul de mai sus.

Ulei de semințe de In (*Oleum Lini*)

Se prepară apă de var (*Aqua calcis*) din var nestins, folosind 20 părți var la 80 părți apă. Suspensia obținută se amestecă într-o sticlă cu 900 ml apă și se agită din când în când. După un repaos de 12 ore, lichidul limpede se decantează și se aruncă; reziduul rămas se amestecă din nou cu 900 ml apă, după care se lasă în repaos 12 ore. Lichidul limpede, separat prin decantare, constituie „apa de var”. Uleiul de In în cantități egale cu apa de var, se pune într-o sticlă pe jumătate plină, pentru a se putea agita până când se formează un lichid alb-lăptos cu care se tamponează cu un tifon steril zonele cutanate cu arsuri.

Rețeta este de mult cunoscută și aplicată mult în trecut; astăzi ea a fost uitată și este regretabil, deoarece și-a dovedit întotdeauna eficiența terapeutică și lipsa de nocivitate.

Ulei cicatrizant complex. Se prepară din câte 10 g muguri de Plop (*Gemmae Populi*), flori de Mușețel și flori de Gălbenele, bine uscate și fin măcinate, umectate cu 15–20 ml. alcool de 78°–80°; se lasă pentru extracție timp de 24 ore. Se adaugă 100 g. untură proaspătă și 5 g. ceară de albine. Se ține amestecul pe baia de apă timp de 3 ore, se strecoară cald prin tifon, apoi se freacă bine într-un mojar, până se reformează prin răcire un unguent omogen. Unguentul rezultat se aplică pe zonele cu arsuri.

Respectând proporțiile de plante și alcool se pot înlocui untura și ceara cu ulei de Soia, de Floarea soarelui, de arahide, sau de măsline, ceara, cu parafină, fără ca efectele terapeutice ale unguentului să diminueze.

DEGERĂTURI.

De la bun început trebuie să precizăm că tratamentul degerăturilor nu este ușor de realizat, necesită timp, medicație și competență profesională din partea medicului curant.

De aceea considerăm că tratamentul profilactic este mai important și se poate realiza printr-o îmbrăcăminte corespunzătoare (mănuși și ciorapi de lână), prin evitarea umezelii și în special a transpirației, contra căroră se recomandă pudrajul local cu talc.

Înainte de expunere la frig, se recomandă uscarea completă a extremităților cele mai expuse la degerături (inclusiv nasul și urechile) și masaj, pentru activarea circulației locale. Se vor evita jartierele, bandajele, care împiedică circulația normală; se recomandă gimnastică și mișcare continuă în timpul expunerii la frig.

În ceea ce privește tratamentul curativ, o practică empirică destul de des folosită și astăzi, deși din ce în ce mai mult desavuată, este fricționarea părților degerate cu zăpadă; este contraindicată o asemenea practică

deoarece poate duce la accentuarea leziunilor cutanate preexistente și mai ales la necrozarea lor.

Fitoterapia în degerături recomandă plante care stimulează circulația sângelui la nivelul țesuturilor. Se fac băi locale calde, cataplasme și prișnițe, evitându-se bandajarea strânsă a părților afectate, pentru a nu se împiedica circulația locală.

Pentru băi locale sau comprese, fitoterapia recomandă următoarele plante :

Gălbenele (*Flores Calendulae*).

— Infuzie, preparată din 20 g flori la 1 litru apă, cu care se pot face spălături locale sau cataplasme.

— Tinctură, preparată din 20 g. flori la 100 ml. alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. Se amestecă 10 ml tinctură cu 100 ml. apă fiartă și răcită; se aplică comprese locale pe zonele cu arsuri superficiale.

Schin (*Herba Cnici*).

— Infuzie, preparată din 20 g. plantă la 1 litru apă, cu care se fac spălături sau se aplică prișnițe locale.

Coaje de Stejar (*Cortex Querci*).

— Decoct, preparat din 20—30 g. coaje la 1 litru apă, cu care se fac spălături locale.

Rezultate bune se obțin și cu un unguent camforat, care se prepară după următoarea formulă :

Rp.

Camfor

Parafină solidă

Vaselină

10 p

8 p

82 p

M.f. unguentum

D.S. extern

Se topește parafina și vaselina la căldura moderată, se adaugă camforul pulverizat și se amestecă în continuu până când se dizolvă tot camforul. După răcire, se poate folosi în aplicări locale, sub formă de masaje blânde.

CONTUZII

Noțiunea de „contuzii” este generală, și cuprinde aproape toate traumatismele. Nu ne vom ocupa însă în acest subcapitol de traumatismele cranio-cerebrale, renale, uretrale, toracice, vezicale, etc., care se vor trata specific, de la caz la caz. Ne vom ocupa de inflamațiile post traumatice rezultate în urma impactului diferitelor corpuri dure cu organismul uman. Cele mai frecvente contuzii se produc prin loviri, căzături (accidentale sau provocate).

În cazul unor leziuni ale țesuturilor, manifestate prin inflamații locale însoțite sau nu și de edeme, echimoze, („vânătăi”) ca prim ajutor (dacă nu avem la îndemână sprayuri speciale) se recomandă plante medicinale cu proprietăți decongestive, aplicate sub formă de spălături, comprese sau cataplasme locale.

Flori de Arnica (*Flores Arnicae*)

— Tinctură, preparată din 20 g flori, prin macerare timp de 10 zile în 100 ml. alcool de 70°. Se aplică local comprese cu un amestec format din

10 ml. tinctură de Arnica la 50 ml. apă fiartă și răcită. Se pot aplica comprese și cu un amestec format din 10 ml. tinctură, și 100 ml. apă de plumb.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*)

— Băi locale cu infuzie, preparată din 60 g. flori la 1 litru apă, cu care se fac spălături locale.

— Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri flori la o cană cu apă, cu care se aplică comprese pe zonele traumatizate.

— Decoct, preparat din 2 lingurițe la o cană cu apă, recomandat sub formă de cataplasme locale.

Flori de Soe (*Flores Sambuci*)

— Infuzie, preparată din 40 g. flori la un litru apă; se pot face spălături sau se pot aplica local comprese cu infuzia astfel preparată.

Talpa găștii (*Herba Leonuri*)

— Infuzie concentrată, preparată din 2 linguri plantă la o cană cu apă, pentru comprese locale.

Rădăcini de Tătăneasă (*Radix Symphyti*)

— Decoct, preparat din 4—5 linguri rădăcini la o cană cu apă; se pot face spălături sau se aplică local comprese cu decoctul astfel preparat.

VERUCOZA

Negii sau verucile sunt, după cum se știe, excrescențe cutanate de forme rotunde, aplatizate și de multe ori puțin proeminente. Ele dau un aspect neestetic când sunt localizate pe degete. Se disting două tipuri de veruci: cele vulgare, (care apar atât la copii cât și la adulți) și cele seboice (denumite și senile). Ultimele apar pe piept, pe spate sau pe față și sunt închise la culoare. Verucoza este considerată în multe cazuri contagioasă și s-ar datora unui virus.

Fitoterapia empirică recomandă atingerea negilor fie cu sucul celular galben de Rostopască sau de Negelariță (*Chelidonium majus*) fie cu sucul celular alb-lăptos de Laptele câinelui sau Laptele cucului (*Euphorbia sp.*).

Aplicațiile se fac de cel puțin 3 ori pe zi, timp de 7 zile. Deoarece procedeul necesită numai plantă proaspătă, este destul de greu de realizat. Pentru a se evita acest neajuns se poate recolta sucul de la planta proaspătă și depozita într-o sticlă în care se amestecă 1/3 din volum glicerină cu 2/3 din sucul celular. Rolul glicerinei este de a împiedica oxidarea rapidă a sucului de Rostopască sau de Laptele câinelui. În caest caz însă tratamentul se va prelungi la 2 săptămâni. Mai există o plantă cunoscută sub numele popular de Urecheliță, Argintură sau Iarbă grasă (*Sempervivum tectorum*) cultivată adesea pe acoperișurile de țiglă, pe ziduri sau sălbătică, pe stânci. Sucul celular al acestei plante, aplicat repetat pe negi dă rezultate bune în multe cazuri.

Tot în verucoză se recomandă o tinctură preparată din 20 g fructe zdrobite de Armurariu (*Sylibum marianum*) sau din aceeași cantitate de frunze cu mici conuri verzi de Tuie (*Thuja occidentalis*) la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 7 zile și filtrare. Se administrează atât în cură internă, cât și externă. Intern, se recomandă câte 15 picături de trei ori pe zi. Paralel se vor face și aplicații externe, prin tamponare locală cu tinctură astfel preparată. Atât cura internă cât și cea externă sunt recomandate pe o perioadă de 2 săptămâni.

Pentru negii mari, voluminoși, este nevoie de intervenția dermatologului sau chiar a chirurgului.

ULCERAȚII ATONE

În numeroase cazuri integritatea țesuturilor externe este afectată datorită unor factori fizici (lovituri, tăieturi, înțepături etc.) chimici (acizi sau baze puternice) sau de altă natură; leziunile produse se pot vindeca rapid sau pot trena. De aceea în această grupă terapeutică intră plăgile supurate sau cele nesupurate dar greu vindecabile, denumite „plăgi atone”. În astfel de cazuri în afara tratamentului alopatic (antiinflamator, antibiotic, desinfectant local) se folosesc atât plante medicinale cu proprietăți antiseptice, pentru evitarea sau la nevoie, pentru tratarea infecțiilor, cât și specii cu acțiune calmantă. Pentru refacerea țesuturilor lezate se folosesc plante cu proprietăți cicatrizante.

Ca antiseptice, fitoterapia recomandă în special plantele care conțin uleiuri volatile și taninuri:

Flori de Mușețel (*Flores Chamomilla*) sub formă de infuzie concentrată, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă. Se aplică comprese, care se schimbă la 3 ore.

Flori de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) sub formă de infuzie concentrată, preparată din 2 linguri flori de Coadă șoricelului amestecate cu o lingură flori de Levănțică (*Flores Lavandulae*). Se aplică comprese locale, care se schimbă la 3 ore.

Frunze de Urzică (*Folium Urticae*) asociate în părți egale cu frunze de Roiniță (*Folium Melissa*). Se prepară o infuzie din 2 linguri frunze la o cană cu apă. Se fac spălături locale sau se aplică comprese.

Coadă calului (*Herba Equiseti*) din care se prepară un decoct concentrat, din 2 linguri plantă la o cană cu apă. Se aplică local sub formă de comprese.

Isop (*Herba Hyssopi*) și **Sovârv** (*Herba Origani*) sub formă de infuzii preparate din 2 linguri plantă la o cană cu apă. Se aplică local sub formă de comprese sau cataplasme.

Pentru acțiunile lor dezinfectante și cicatrizante sunt recomandate următoarele preparate fitoterapeutice:

Cimbrul de cultură și Cimbrisorul (*Herba Thymi vulgaris vel Herba Serpylli*) sub formă de decoct, preparat din 2 lingurițe plantă la o cană cu apă. Se fac spălături sau se aplică comprese locale.

Rădăcină de Cereșel (*Radix Gei*).

— Decoct, preparat dintr-o lingură rădăcină la o cană cu apă. Se recomandă pentru spălături sau pentru comprese locale.

Mugurii de Plop (*Gemmae Populi*) și **mugurii de Pin** (*Turiones Pini*) din care se prepară o infuzie din 1—2 linguri plante (în părți egale) la o cană cu apă. Se aplică local, sub formă de comprese.

O formulă complexă este următoarea:

Rp.	
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	25 g
Flori de Coadă șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	15 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	15 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	25 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	10 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	10 g
M.f. species	

D.s. extern

Se prepară o infuzie concentrată, din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă. Se aplică local sub formă de comprese căldute, schimbate din 3 în 3 ore. Este recomandabil ca la utilizare, infuzia să fie proaspăt preparată.

O formulă mai simplă, dar cu bune rezultate este și următoarea :

Rp.	
Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	30 g
Cimbrisor (<i>Herba Serpylli</i>)	20 g
Muguri de Plop (<i>Gemmae Populi</i>)	30 g
M.f. species	

D.s. extern.

Infuzie, preparată din 2 linguri de amestec de plante la o cană cu apă, cu care se fac spălături locale, sau se aplică comprese.

În supurații cutanate (de diverse etiologii) se recomandă :

— Spălături locale cu tinctură de Gălbenele (*Tinctura Calendulae*) folosind 20 g tinctură la 80 ml apă fiartă și răcită. Tinctura de Gălbenele se prepară din 20 g flori, prin măcerare, timp de 8 zile, în 100 ml alcool de 70°. După spălături, se aplică comprese locale cu o infuzie de flori de Gălbenele, preparată din 2 linguri flori la o cană cu apă. După trei ore, se fac badijonări locale cu tinctură de Gălbenele și se aplică din nou comprese cu infuzie din aceeași plantă.

O altă rețetă fitoterapică conține :

Rp.	
Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	} — părți egale —
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	
Flori de Sovârv (<i>Flores Origani</i>)	
Rădăcini de Tătăneasă (<i>Radix Symphyti</i>)	
Coaje de Stejar (<i>Cortex Querci</i>)	
M.f. species	

D.s. extern.

Modul de preparare este următorul : se macerează într-un vas închis, 2 linguri de amestec de plante în 5 linguri alcool de 70°, timp de 10 ore ; maceratul obținut (cu plante cu tot) se infuzează cu 100 ml apă clocotită. După 15 minute se filtrează prin tifon dublu și prin presare. Se păstrează în sticle de culoare închisă și la întuneric. Extractul hidroalcoolic se utilizează pentru badijonări locale, nu însă și pentru comprese.

În cazul fistulelor rămase după traumatisme sau după operații diverse, se recomandă tinctură preparată din :

Rădăcini (bine mărunțite) de Tătăneasă (*Radix Symphyti*) 50 g și 20 g flori de Arnică (*Flores Arnicae*) macerate în 200 ml alcool de 60° timp de 8 zile. După filtrare se fac badijonări locale, de 3—4 ori pe zi. Nu se recomandă acoperirea plăgii cu pansament, deoarece aceasta poate întârzia evoluția favorabilă a bolii. Această tinctură este utilă și pentru grăbirea procesului de vindecare a alveolelor după extracții dentare. Tinctura se utilizează însă diluată, 20 : 80 ml apă fiartă și răcită. Se folosește numai a doua zi după extracție, ținând în gură amestecul de tinctură și apă, câte 5 minute, de mai multe ori pe zi.

Pentru calmarea durerilor provocate de răni se recomandă :

Flori și rădăcini de Ciuboțica cucului (*Flores et Radix Primulae*). Din flori se prepară o infuzie, folosind 2 lingurițe flori la 100 ml apă, iar din rădăcini, dintr-o lingură la 100 ml apă, rezultând un decoct concentrat.

Se amestecă infuzia cu decoctul și se aplică la locul dureros cataplasme călduțe, care se pot schimba din oră în oră, până la încetarea durerilor. Această formulă este utilă și după scoaterea aparatelor gipsate, în special dacă se acosiază în părți egale cu tinctură de Tătăneasă și de Arnică. Pentru refacerea epidermei, în aceste din urmă cazuri se recomandă băi locale, călduțe, cu tărâțe.

Numai după cicatrizarea plăgilor și formarea crustelor fitoterapia recomandă aplicarea următoarelor unguente :

Unguent de muguri de Plop (*Gemmae Populi*), care se prepară în modul următor : 20 g muguri (bine zdrobiți) se macerează într-un recipient bine închis, în 10 ml alcool de 70° timp de 24 ore. Se adaugă 100 g untură de porc proaspătă și 5 g ceară de albine. Se ține pe baie de apă (la 90°—100° C) timp de trei ore. Se strecoară prin tifon și se omogenizează până la răcire, prin amestecare continuă. Unguentul rezultat se aplică pe leziunea pe cale de cicatrizare, de 2—3 ori pe zi.

Unguent din frunze de Nuc (*Folium Juglandis*), care se prepară din 15 g frunze mărunțite (sau nuci mici verzi) prin macerare în 100 ml ulei comestibil, timp de 7 zile, agitând vasul din când în când. Se ține apoi pe baie de apă timp de 3 ore ; se strecoară și se adaugă 15 g ceară de albine și se mai ține pe baie de apă încă cca 1/2 oră, până la topirea cerii. Se omogenizează prin amestecare, după care se poate aplica pe plagă.

Unguent din Rostopască (*Herba Chelidonii*) preparat din 30 g. plantă uscată și pulverizată fin, la care se adaugă 15 g. lanolină, 15 g vaselină și 10 picături acid fenic. Se omogenizează bine. Se aplică pe leziuni prin intermediul unor comprese sterile, care se vor schimba la 2 zile, până la vindecare. Unguentul este indicat atât în leziunile cutanate banale, cât și în cele specifice, apărute în cazul tuberculozei cutanată sau ganglionară.

DERMATOZE DIVERSE

În această grupă de afecțiuni, leziunile cutanate sunt foarte diferite ca manifestare și origine, destul de supărătoare pentru bolnavi și de multe ori, greu rezolvabile de medicul dermatolog.

În cazurile de dermatomicoze, de keratomicoze, în micozele profunde, în dermato-neuromiozite, în dermatozele profesionale și în cele precanceroase, este absolut necesară consultarea unui medic de specialitate. În aceste afecțiuni profilaxia, prin respectarea condițiilor elementare de igienă corporală și regimul igienico-dietetic joacă un rol important.

În toate aceste cazuri produsele fitoterapeutice trebuie considerate ca adjuvante ale tratamentului de bază.

În multe dermatoze se pot obține ameliorări sau chiar vindecări, apelând numai la fitoterapie și la un regim dietetic bazat pe fructe, legume și semințe. Foarte mulți subiecți afectați de dermatoze prezintă o hipersensibilitate și hiperreactivitate la contactul cu unele substanțe (chiar și din cele obișnuite) care la alți subiecți nu produc nici o reacție locală.

Nu trebuie neglijat nici faptul că în multe dermatoze factorii alergici supraadăugați complică evoluția bolii.

Aceste afecțiuni pot fi provocate și de creșterea excitabilității sistemului vascular, afectat de pătrunderea repetată a unor noxe externe prin spațiile intercelulare ale dermei. Dar substanțele iritante, dacă acțio-

nează îndelungat, pot duce și la dereglări ale sistemului nervos periferic și în consecință la schimbarea radicală a reacțiilor cutanate.

Dintre dermatoze, cele mai frecvente sunt cele sebacee, și unele forme de eczeme. În toate aceste cazuri fitoterapia recomandă atât tratament intern cit și extern, asociate cu un regim alimentar predominant vegetarian. De la început trebuie să subliniem faptul că tratamentul unor astfel de boli cere multă răbdare din partea bolnavilor pentru ameliorarea sau vindecarea suferințelor lor.

Speciile de plante recomandate pentru uzul intern sunt cele cu efect de tip diuretic, sedativ, antialergic. Pentru uzul extern se recomandă specii de plante cu substanțe active antiseptice, cicatrizante și emoliente.

Micozele mâinilor și picioarelor, localizate în special interdigital, sunt din ce în ce mai frecvente. Ele sunt provocate în special de ciuperci parazite din genul *Tricophyton* și *Microspores*. Există în prezent numeroase produse farmaceutice cu acțiune antimicotică; administrate local sau general, dau în majoritatea cazurilor rezultate bune, mai ales dacă se asociază și preparate fitoterapeutice, cu ajutorul cărora să se efectueze băi sau aplicații locale prin tamponare.

În acest sens recomandăm :

Rp.	
Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	20 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Cîmbrișor (<i>Herba Serpylli</i>)	20 g
Rădăcini de Săpunăriță (<i>Radix Saponariae</i>)	30 g
M.f. species	

D.s. extern.

Se prepară un decoct scurt (5 minute) din 4 linguri amestec de plante la 1 litru apă. Se recomandă băi locale sau comprese, de 2—3 ori pe zi.

Mai importantă este însă prevenirea micozelor prin evitarea contactului cu posibilele surse de infecție : băile publice, bazinele de înot (insuficient dezinfectate și igienizate) utilizarea lenjeriei de corp în comun cu alte persoane etc.

De multe ori apar la copii și mai ales la sugari, eriteme fesiere simple sau chiar erozive (adevărate ulceratii superficiale, dar întinse, în regiunea periano-genitală).

În acest caz, se recomandă, pentru început, aplicare locală de comprese cu infuzie de flori de Mușetel, după care se trece la pudrarea locală cu un produs parțial fitoterapeutic, preparat după următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	50 g
Amidon (preferabil de orez)	40 g
Talc (<i>Talcum</i>)	10 g
M.f. pulvis	

D.S. extern

Menționăm că florile de Mușetel trebuie pulverizate foarte fin pentru a fi amestecate omogen, cu amidonul și talcul.

În afecțiunile dermatologice, pe lângă remediile fitoterapeutice prezentate, mai există, atât în țara noastră cât și în străinătate, foarte multe produse de origine vegetală sau mixte, preparate în industria farmaceutică și incluse în diverse formulare terapeutice naționale sau internaționale.

Astfel, Romazulanul (preparat din flori de Mușețel) este recomandat în acnee, în plăgi și contuzii, ca antiseptic și ca cicatrizant în diverse afecțiuni cutaneo-mucoase.

Boiciliul, Colchicina sau uleiul de Mușețel sunt bune calmante ale durerilor cutaneo-mucoase, iar uleiul de Levănțică, *Balsamul de Tolu* și vitamina A, bune cicatrizante.

În psoriazis se recomandă *Balsamul de Tolu*, în seboree taninul, iar în alopecie (căderea părului) tinctura Jaborandi.

Vom încheia acest capitol cu o observație :

Cu toate succesele înregistrate de chimio- și antibioterapie, asociate sau nu cu corticoterapie, în tratamentul diverselor dermatoze, nu se poate renunța la fitoterapie, deoarece „Farmacia naturii” se dovedește în astfel de cazuri de-a dreptul miraculoasă.

Capitolul VIII

Fitoterapia sistemului nervos

Odată cu dezvoltarea civilizației, cu ritmul de viață „modern”, cu alterarea relațiilor interumane, cu instalarea stării de stress, bolile Sistemului Nervos Central (S.N.C.) au devenit tot mai frecvente. Pe de altă parte stările nervoase și stressul pot avea efecte negative la cei cu predispoziție la unele afecțiuni gastro-intestinale (ulcere, colită) cardio-vasculare, renale, metabolice (diabet) etc.

Examenul clinic nu poate stabili întotdeauna cauzele obiective ale acestor boli, deoarece ele sunt datorate, de regulă, unor tulburări funcționale ale SNC și nu unor leziuni organice.

Tot în acest capitol integrăm impotența sexuală masculină, frigiditatea și bolile neuropsihice cu substart lezional anatomic.

După cum vom vedea, fitoterapia oferă în bolile sistemului nervos numeroase remedii terapeutice, dintre care unele sunt de bază, iar altele doar adjuvante.

Deși în multe alterări ale funcțiilor nervoase superioare — și în special în cele cu alterarea psihicului — este suficientă scoaterea bolnavului din mediul care i-a favorizat îmbolnăvirea (stress, conflicte la locul de muncă sau în familie, suprasolicitare psihică etc), consultarea medicului este absolut necesară, după care și intervenția unui psihoterapeut i-ar fi benefică bolnavului. Păcat că, în stadiul actual de organizare, nu consultul psihologic, ci tratamentul psihoterapeutic, nu este statuat.

Aportul fitoterapiei la tratamentul tulburărilor neuropsihice, esențial (rareori) sau adjuvant (în cele mai multe din cazuri) nu trebuie neglijat ; dar pentru a fi recomandat, el trebuie bine studiat și tocmai de aceea ne propunem ca în cele ce urmează să prezentăm plantele medicinale indicate în acest capitol de patologie, clasificate în funcție de acțiunea lor.

SEDATIVE

Substanțele active cu acțiune sedativă au la bază în special alcaloizi, uleiuri volatile și unele flavonoide. Infuziile și decocturile preparate din

diverse plante medicinale se beau călduțe, îndulcite preferabil cu miere; cele care favorizează instalarea somnului (efect hipnotic) se vor bea cu o jumătate de oră înainte de culcare. Dar un rol important sedativ îl au și băile cu plante medicinale, despre care vom relata într-un alt capitol.

Cu acțiune sedativă generală și în combaterea insomniilor se recomandă :

Conuri de Hamei (*Strobuli Lupuli*)

— Infuzie, preparată din 1—2 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, ultima, înainte de culcare.

Un remediu empiric recomandă conuri de Hamei puse într-un săculeț de tifon care se așează în dreptul nasului. Observația empirică se bazează pe volatilizarea oleo-rezinelor (care imprimă acțiunea sedativă prin inhalarea acestora).

Flori de Tei (*Flores Tiliae*) sau de Levănțică (*Flores Lavandulae*).

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la o cană cu apă; se pot bea 2—3 căni pe zi.

Flori de Sulfină (*Flores Meliloti*)

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță flori la o cană cu apă; se bea o cană, înainte de culcare.

Măghiran (*Herba Majoranae*)

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Rădăcină de Iarbă Mare (*Radix Inulae*)

— Decoct concentrat, preparat din 3—4 linguri rădăcini pisate la o cană cu apă; se beau 2—3 linguri seara înainte de culcare. Decoctul se poate păstra la frigider timp de 24 ore.

Pentru combaterea insomniilor la persoanele în vârstă, la bolnavi și la persoanele cu emotivitate deosebită se recomandă :

Flori cu frunze și fructe de Păducel (*Flores cum Folium vel Fructus Crataegi*).

— Infuzie, preparată dintr-o linguriță flori sau 2 lingurițe fructe la o cană cu apă; se bea o cană seara înainte de culcare.

— Tinctură, preparată din 20 g flori, prin macerare timp de 10 zile în 100 ml. alcool de 70°; se iau 10—15 picături, de 3 ori pe zi, ultima doză seara, înainte de culcare.

Aceste preparate fitoterapice se recomandă a fi folosite cu regularitate și pe o perioadă îndelungată de timp (nefiind dăunătoare organismului nici chiar în aceste condiții).

Talpa găstii (*Herba Leonuri*)

— Infuzie, preparată din 3 linguri plantă la o cană cu apă; se beau 3—5 linguri pe zi, din care 2 linguri seara înainte de culcare. Este un foarte bun preparat sedativ (mai eficient decât preparatele pe bază de Valeriană) și are avantajul că nu diminuează reflexele, deci poate fi folosit și de către conducătorii auto. Se mai poate prepara o infuzie din părți egale din Iarba mare și din Talpa găstii, cu efecte terapeutice superioare.

— Tinctura, preparată prin macerare timp de 8 zile a 20 g plantă la 100 ml alcool de 60°—70°; se iau 20—40 picături de 2—3 ori pe zi, ultima doză seara înainte de culcare.

Rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*)

— Pulbere, de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit.

— Infuzie, dintr-o linguriță rădăcini la o cană cu apă; se bea totul,

treptat, în cursul unei zile. În cazul insomniilor rebele se bea cu regularitate o cană, seara înainte de culcare.

— Tinctură, preparată din 20 g. rădăcini, prin macerare timp de 8 zile în 100 ml alcool de 60°—70°; se iau de 3 ori pe zi câte 15—20 picături în puțină apă, ultima doză seara înainte de culcare.

Rizomi de Obligeană (*Rhizoma Calami*)

— Macerat la rece, timp de 6 ore, dintr-o lingură de rizomi mărunțiți a o cană cu apă. După filtrare, se bea o cană în cursul unei zile, dar în mai multe reprize; ultima, seara înainte de culcare.

Au efecte sedative și florile de Coadă șoricelului (*Flores Millefolii*) florile de Porumbar (*Flores Pruni Spinosi*), frunzele de Roiniță (*Folium Melissae*), frunzele de Salvie (*Folium Salviae*), sub formă de infuzie din 1—2 lingurițe plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Ca formule cu acțiune sedativă generală, se recomandă:

Rp.	
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Flori și frunze de Păducel (<i>Flores cum Folium Crataegi</i>)	25 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	20 g
M.f. species	

— Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură amestec de plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, în special după masa de seară.

Rp.	
Flori și frunze de Păducel (<i>Flores cum Folium Crataegi</i>)	10 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissae</i>) sau frunze de Mătăciune (<i>Folium Dracocephali</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	40 g
Sovârv (<i>Herba Origani</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, una în timpul zilei, alta seara la culcare.

Rp.	
Flori și frunze de Păducel (<i>Flores cum Folium Crataegi</i>)	5 g
Flori de Soț (<i>Flores Sambuci</i>)	5 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	10 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	50 g
Sovârv (<i>Herba Origani</i>)	10 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 1—2 căni, cu o jumătate de oră înainte de culcare, îndulcite cu miere.

În neuropatiile infantile, afecțiuni care se întâlnesc relativ frecvent și se manifestă prin simptome fizice și psihice complexe (mișcări dezordonate, ticuri, agitație, hiperexcitabilitate, scăderea puterii de concentrare) se impune un examen medical de specialitate. În afara tratamentului alopatic prescriș de medicul specialist, în astfel de cazuri sunt indicate și metode terapeutice fizice și psihoterapie. Jocul în aer liber, natația, gimnastica, băi calde în fiecare seară și masaje cu un prosop aspru, ca mijloace terapeutice fizice, dau bune rezultate.

Fitoterapia pentru uz intern, recomandă în astfel de cazuri, specii de plante cu acțiune neurotrofică și sedativă, sub formă de infuzii îndulcite, de preferință cu miere.

O bună formulă este următoarea :

Rp.	
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	30 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Conuri de Hamci (<i>Strobili Lupuli</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă ; o cană se va lua în timpul zilei, iar cea de-a doua, seara înainte de culcare.

Un rol important revine fitoterapiei în cefalee, migrene și în nevralgiile cranio-faciale.

Nevralgiile se manifestă prin dureri pe traiectul unui nerv. În aceeași categorie intră și nevritele care sunt provocate de afecțiuni inflamatorii sau de fenomene degenerative. De obicei ele însoțesc alte boli mai grave cum ar fi : diabetul, unele boli infecțioase (difteria), anemiile, intoxicațiile profesionale cu plumb sau neprofesionale, cu alcool sau cu alte substanțe nocive.

De la apariția primelor simptome este necesară asistență medicală de specialitate pentru a diferenția nevralgiile pasagere, de adevăratele nevrite sau polinevrite și a institui tratament în consecință.

În general în nevralgii se recomandă vitaminoterapie cu vitamine neurotrope (B₁, B₂, B₁₂) fizioterapie (băi, masaje) și un regim alimentar bogat în proteine, fructe și legume proaspete. Se va evita pe cât posibil cafeaua, ceaiul chinezesc, tutunul și alcoolul.

În nevralgiile faciale datorate trigemenului se recomandă preparate fitoterapeutice foarte precis dozate (datorită toxicității mari) obținute din speciile de Omag (*Aconitum sp.*). Există și preparate pe bază de *Aconitum* folosite în homeopatie, fie sub forma diluțiilor D₃, D₄ sau D₆, fie sub formă de soluție de uz alopatic, sau de comprimate. Pentru ameliorarea unor forme de nevralgii se recomandă băi de plante ; dar despre acestea vom relata în cadrul unui capitol special.

În combaterea migrenelor se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	20 g
Frunze de Roiniță (<i>Folium Melissa</i>)	20 g
Frunze de Rozmarin (<i>Folium Rosmarini</i>)	10 g
Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	25 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	25 g
M.f. species	

Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 2 cani pe zi, în mai multe reprize.

În durerile de cap obișnuite, dar și în adevăratele crize migrenoase se recomandă și unele preparate fitoterapeutice.

Pentru uz intern :

Flori de Mușetel (*Flores Chamomillae*).

— Pulbere, repartizată în cașete sau în capsule operculate, în doză de 2 g pe zi.

Pentru uz extern :

— Cataplasme reci, cu infuzie de frunze de Mentă, care se aplică pe frunte.

— Ulei volatil de Mentă, cu care se face masarea tâmpelor, frunții și cefei.

SUBSTANȚE EXCITANTE ȘI EUFORIZANTE

Plantele medicinale constituie un rezervor inepuizabil de surse pentru practica medicală, empirică, tradițională și modernă, științifică.

Ar fi fost de-a dreptul bizar ca în plante să nu se găsească și remedii naturale pentru situațiile critice în care se poate afla starea psihică a individului.

Din timpuri îndepărtate, omul a căutat mijloace terapeutice prin care să combată senzația de oboseală fizică și psihică, să prelungească starea de veghe în detrimentul stării de somn, să creeze organismului senzația de euforie, de „bine general”, dar și să amelioreze direct și selectiv funcții vitale ale organului, precum circulația și respirația.

Dar, cu precădere, s-au căutat și chiar s-au găsi plante medicinale care să acționeze la nivelul scoarței cerebrale și astfel să îmbunătățească randamentul intelectual al celor ce desfășoară o astfel de activitate.

Observații vechi și noi vin în sprijinul afirmațiilor de mai sus.

Theobroma cacao este o plantă care își are originea în Mexic. Dacă specia sălbatică atinge 10—12 m înălțime, varietățile de cultură au fost reduse la un arbust de 5—6 m înălțime, tocmai pentru o mai ușoară exploatare. Curiozitatea acestei specii este că, atât florile cât și fructele se dezvoltă direct pe tulpină sau numai pe ramurile groase.

Fructele de cacao conțin 20—40 semințe mici de 10—20 mm lungime, cu diametrul de 7—8 mm. Forma și mărimea fructelor și semințelor de Cacao, precum și culoarea lor diferă foarte mult, în funcție de varietățile de cultură selecționate.

După recomandările empirice ale aztecilor și toltecilor din America de Sud, se utilizează ca energizante, cotiledoanele și semințele, după ce fructul a fost supus unui proces de fermentare. Apoi se prăjesc la fel ca boabele de cafea și se macină fin. Din pulberea rezultată se prepară „cocaute” (așa numitul „aliment al zeilor”). Respectând semnificația străveche, botaniștii au botezat acest aliment al zeilor, *Teobroma*. Una dintre vechile rețete de preparare a acestui energizant și afrodisiac este următoarea: la pulberea de Cacao rezultată din 100 semințe, se adaugă pulbere de la 1—3 ardei iuți, piper, Anason stelat, vanilie, petale de flori de Trandafir, migdale dulci, zahăr sau miere vegetală (obținută din *Agave americana*).

Sub aspect fitochimic cotiledoanele și semințele arborelui de Cacao conțin 0,8—2,98 % teobromină, în funcție de soiul de cultură și de modul de prelucrare. Teobromina face parte din grupa xantinelor metilate, la fel ca și teofilina cofeina, teina, substanțe cu acțiuni farmacodinamice asemănătoare; sunt stimulente ale sistemului nervos central, ale miocardului și ale diurezei. Sunt relaxante ale musculaturii netede ale vaselor coronariene și ale bronhiilor. Dintre toate aceste substanțe,

cea mai activă asupra sistemului cardiovascular se dovedește a fi teofilina.

Semințele și în special cotiledoanele conțin și mici cantități de cofeină (0,2—0,3%) și cantități mari de ulei gras (până la 50%) cunoscut în practica farmaceutică sub denumirea de ulei sau unt de cacao, folosit în trecutul apropiat la prepararea supozitoarelor. Untul de cacao se mai folosește atât la prepararea ciocolatei cât și în cosmetică.

Dar în afară de substanțele chimice enumerate, semințele de Cacao mai conțin și polifenoli carboxilici, glucide, flavone, o substanță colorantă roșie-violacee, amino-acizi, amidon, enzime, cantități mici de ulei volatil, taninuri, săruri minerale etc.

Acțiuni similare demonstrează și speciile de *Coffea* (arabica, liberica, canephora) și varietățile speciei *Thea sinensis*; toate conțin cantități apreciabile de cofeină și de theină.

În doze uzuale (2—3 cești mici pe zi) cafeaua este un excitant al funcției cerebrale, Ca urmare, stimulează excitabilitatea centrilor de percepție și disociere, favorizează efortul intelectual și diminuează starea de somnolență și chiar de oboseală. Facilitează efortul muscular, atât al musculaturii miocardice cât și al mușchilor striati efectori de la membre. Ridică ușor excitabilitatea reflexă a centrilor medulari și excită centrii bulbari (vagali) vaso-motori și respiratori, crescând frecvența cardiacă și amplitudinea respiratorie. Ca antidot al morfinei, al altor opiacee și al alcoolului, combate stările de depresie apărute consecutiv consumării acestora. În doze ridicate însă, are efecte excitante cerebrale, care se manifestă prin confuzie de idei, tulburări senzoriale, anxietate, urmată de agitație și tremurături. În doze și mai mari, prin creșterea continuă a excitabilității medulare exagerate se instalează mișcări dezordonate ale diverselor segmente de membre sau adevărate convulsii; uneori se poate ajunge la paralizie neuromotorie și moarte prin asfixie.

Aceleași efecte le are și Ceaiul chinezesc care în doze mari, repetate duce la ceea ce se numește „teismul cronic” care are ca urmare constipația persistentă, dispepsia, slăbirea generală și în ultima instanță casexia.

Și iată cum orice abuz de cacao, cafea sau ceai chinezesc poate avea efecte nocive asupra organismului; tocmai de aceea nu se recomandă a fi utilizate în scopuri stimulative sau chiar și afrodisiace, decât în cantități mici și cât mai rar. Copiilor nu le sunt recomandate astfel de băuturi; în schimb le este permisă ciocolata și aceasta în cantități reduse (20—30 g pe zi, în funcție de vârstă) și nu în mod sistematic.

Deși prepararea așa numitelor „elixire ale dragostei” este cunoscută din antichitate și până în prezent, nu face în mod expres obiectul acestui capitol. Totuși, pentru a nu priva cititorii de o informație practică privind prepararea unui astfel de „elixir”, vom prezenta în continuare o rețetă relativ simplă și care poate fi realizată în orice cămin.

Rp.	
Vanilie (sau zahăr vanilat)	5 g
Scorțișoară (<i>Cortex Cinnamomi</i>)	5 g
Cuișoare (<i>Flores Caryophylli inmat.</i>)	5 g
Ghinjură (<i>Radix Gentianae asclepiadeae</i>)	2,5 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	10 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Fructe de Angelică (<i>Fructus Angelicae</i>)	10 g
Alcool de 60°	500 g

M.f. tincturae compositae

Modul de preparare : plantele indicate în formulă se mărunțesc bine și de se macerează în alcool, într-o sticlă bine închisă, timp de 20 zile, agitând sticla din când în când. Se strecoară prin presare și se filtrează apoi printr-o hârtie de filtru.

La cantitatea rezultată (450 g tinctură) se adaugă :

Vin vechi negru (sau cidru de coacăze)	1 litru.
Glicerină (de uz intern)	20 g
Zahăr	500 g

Se agită până la completa dizolvare a zahărului, apoi se păstrează la rece. Se bea încet 1—2 pahare, într-o ambianță plăcută, intimă, de către ambii parteneri ai cuplului.

TULBURĂRI NEUROVEGETATIVE

În afara funcțiilor senzitivă și motorie ale sistemului nervos central și periferic, există numeroase funcții neurovegetative, cele care creează capacitatea de corelare a diferitelor organe și sisteme ale organismului uman. Sistemul neurovegetativ compus din două subsisteme (simpatic și parasimpatic) este cel care contribuie la menținerea unui echilibru permanent în buna desfășurare a majorității funcțiilor vitale. Acest sistem dirijează comportamentul individului și reacțiile sale firești, dar și nefirești, în caz de dereglare (de cele mai multe ori funcționale, nu organice) ale acestuia).

Perturbarea funcțiilor neurovegetative duce la apariția unor stări denumite generic „nevroze”, manifestate cu stare de angoasă, neurastenie, distonii neurovegetative și chiar cu epuizare generală. În toate aceste situații se recomandă, alături de tratamentul medicamentos, psihoterapie și un regim igienico-dietetic adecvat. Nu în ultimul rând se recomandă și tratament cu preparate din plante medicinale, care și în aceste domenii se dovedesc de multe ori foarte utile bolnavului. Dintre acestea din urmă, menționăm următoarele formule de preparate fitoterapeutice :

Rp.	
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	25 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	25 g
Flori de Arnica (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
Vinariță (<i>Herba Asperulae</i>)	20 g
Flori și frunze de Păducel (<i>Flores cum folium Crataegi</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 lingurițe amestec de plante la o cană cu apă; prima cană se bea în timpul zilei, iar cea de-a doua, seara la culcare.

Următoarea formulă dă rezultate bune în special în cazul distoniei neurovegetative cu manifestări digestive, ameliorând în același timp și tulburările funcțiilor glandulare.

Rp.	
Sovârv (<i>Herba Origani</i>)	30 g
Frunze de Salvia (<i>Folium Salviae</i>)	20 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	20 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Flori de Levănțică (<i>Folium Lavandulae</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă; întreaga cantitate se bea treptat, în timpul unei zile. Se recomandă câte 1/2 cană înaintea meselor principale și câte 1/2 cană la 10 minute după mese.

Pentru cei cu tulburări neurovegetative asociate și cu insomnie, se recomandă :

Rp.

Talpa găştii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	20 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	30 g
Rădăcini de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; întreaga cantitate se va bea treptat, seara, înainte de culcare.

În cazurile de tulburări neurovegetative, dar și de epilepsie, se recomandă următoarea formulă :

Rp.

Rădăcină de Rauwolfia (<i>Radix Rauwolfiae</i>)	40 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	30 g
Flori de Muștel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă; se bea treptat, întreaga cantitate dimineata și seara.

În stările de astenie nervoasă, caracteristice intelectualilor, se asociază de multe ori și fenomene neuro-vegetative : lipsa poftei de mâncare; nevroza gastrică (așa numiții „nervi la stomac”); colita alternând cu constipația; epuizare fizică și nervoasă. Toate aceste stări sunt grefate, în cele mai multe cazuri, pe un fond nevrotic. Acestor bolnavi li se recomandă următoarea formulă terapeutică :

Rp.

Tinctură de Obligană (<i>Rhizoma Calami</i>)	20 g
Tinctură de Gentiană (<i>Tinctura Gentianae</i>)	10 g
Tinctura de Talpa găştii (<i>Tinctura Leonuri</i>)	40 g
Tinctură de Angelica (<i>Tinctura Angelicae</i>)	30 g
M.f. tinct. compositae	

D.S. intern, câte 20 picături, luate în puțină apă, cu 10 minute înaintea meselor principale.

Din rețetă, tincturile de Obligană (*Acorus calamus*), Gentiană (*Gentiana asclepiadea*) și de Talpa găştii (*Leonurus cardiaca*) se prepară din câte 20 g plante la 100 ml alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile, iar tinctura de Angelica (*Angelica archangelica*) se prepară prin macerarea a 15 g fructe mature, tot timp de 8 zile. Tincturile astfel preparate se vor amesteca în proporțiile susmenționate și vor fi administrate bolnavilor.

Asteniile de primavară au repercusiuni și asupra sistemului nervos vegetativ. Cauzele principale sunt hipovitaminozele (în special C și A) viața sedentară din timpul iernii, lipsa de oligoelemente (Ca, P, Fe, Mg) etc.

Pentru a combate aceste stări, fitoterapia recomandă :

Rp.	
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	30 g
Frunze de Soc (<i>Folium Sambuci</i>)	20 g
Flori de Porumbar (<i>Flores Pruni Spinosi</i>)	10 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
Flori de Bănușei (<i>Floris Bellis perennis</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la 1/2 l apă.
Se beau 2 căni pe zi.

Rp.	
Fructe de Măceș (<i>Fructus Cynosbati</i>)	30 g
Fructe de Cătină (<i>Fructus Hippophae</i>)	40 g
Frunze de Ciuboșica cucului (<i>Folium Primulae</i>)	30 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată din 1 lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, îndulcite cu miere.

În acelaș scop, în perioada de primăvară, se recomandă completarea regimului alimentar obișnuit cu preparate culinare din Urzică, Andive, Sparanghel și în special cu salate din Untișor (*Ranunculus ficaria*), Leurdă (*Allium ursinum*) și Păpădie (numai frunzele tinere, înainte de formarea tije florifere).

AFRODIZIACE, ANAFRODIZIACE.

Nu este de mirare faptul că termenul de afrodiziac (sau afrodisiac) ne sugerează o legătură cu Afrodita, zeița dragostei și a frumuseții, întâlnită nu numai în mitologia greacă ci și în cea romană și mai ales în cea din Orientul îndepărtat (unde cultului dragostei și fecundității i s-au ridicat temple care dăinuie și în prezent). Încă din protoistoria omenirii au existat preocupări din partea ambelor sexe în a găsi mijloacele fizice și psihice de apropiere și de realizare a unei vieți intime cât mai „fierbinte”, atât pe plan spiritual cât și sexual, a cuplului.

Faptul că am încadrat acest subcapitol la „Fitoterapia sistemului nervos” nu trebuie să surprindă. Rolul „centrilor nervoși” este important, dacă nu decisiv și în această direcție. De la început trebuie să remarcăm un aspect important: printre numeroasele deosebiri care există între „regnul animal” și „regnul uman” este și aceea a comportamentului în perioada de rut. În regnul animal (la batracieni, la păsări cât și la mamifere) există o perioadă de rut bine definită în anul calendaristic. La oameni în schimb, nu există această perioadă: camenii iubesc tot timpul anului, se „împreunează” oricând, dacă există dorința actului sexual, iar pentru ei „rutul” înseamnă nu numai funcția de reproducere a speciei ci și cea de satisfacere a unei plăceri fiziologice, trăită cu intensitate variabilă, în funcție de „dorința și puțința” celor doi parteneri. Sub acest aspect, dacă armonia cuplului funcționează perfect, cel puțin 80% dintre afecțiunile neuropsihice și somatice, existente la unul sau la ambii parteneri, se atenuează chiar până la dispariție.

Și în acest domeniu atât de delicat, cum este sexualitatea, fitoterapia își are rolul ei benefic. Se impun însă câteva sublinieri legate de această problemă.

În primul rând, trebuie să subliniem faptul că în regnul vegetal există numeroase specii de plante care stimulează (excită) sau inhibă apetitul sexual, plante care contribuie la ameliorarea fenomenului de impotență sau frigiditate și plante care acționează favorabil în cazurile de sterilitate masculină sau feminină.

Deoarece acest subiect nu poate fi epuizat într-un subcapitol dintr-o lucrare de fitoterapie generală, încercăm să prezentăm totuși câteva aspecte și date mai noi, atât sub aspect teoretic cât și de ordin practic, în aceste probleme.

Desigur, se va pune întrebarea „poate interveni fitoterapia în corectarea acestui gen de deficiențe?” Răspunsul este favorabil. Fitoterapia poate interveni prin plante cu efecte excitante și revigorante ale funcțiilor vitale și chiar și a celor sexuale. Și aceasta prin tonice generale (pentru stimularea poftelor de mâncare și a întregului sistem glandular) prin afrodisiace anodine (stimulente ale apetitului sexual). La antipodul lor, se situează anafrodisiacele, administrate pentru calmarea exceselor sexuale patologice. În acest din urmă caz este vorba de indivizi, de ambele sexe, înzestrați cu o mare vitalitate, cu mare potență sexuală, dar și dorință excesivă; împlinirea dorințelor sexuale excesive se realizează însă în detrimentul unei bune stări de sănătate fizică și psihică.

Deși la aceste persoane nu se descriu inițial simptome care să traducă existența unor disfuncții hormonale, la o mai fină analiză psihică, se pot depista și pune în evidență unele tulburări comportamentale sau stări conflictuale grave, care pot avea ca rezultat, disfuncții ale organelor sexuale. De aceea, în orice încercare de normalizare a funcțiilor sexuale va trebui întotdeauna asociat tratamentul psihoterapeutic cu cel medical. În această direcție fitoterapia (tradițională și modernă) dispune de un mare număr de remedii, dacă nu curative (radicaliste) măcar paleatorii.

Vom începe cu afrodisiacele recomandate în deficiențele de ordin sexual, atât la bărbați cât și la femei.

De la bun început, eliminăm din această grupă narcoticele, stupefianțele, halucinogenele, cu alte cuvinte drogurile, care pot fi și sunt utilizate în scop afrodisiac și care nu fac obiectul lucrării de față. Ele au produs și produc atâtea victime, în special în rândurile tinerilor, încât intră sub incidența legii, împotriva lor ducându-se o campanie concertată.

Totuși, la sfârșitul acestui subcapitol vom exemplifica doar câteva din cele mai des utilizate droguri și vom puncta consecințele lor nefaste.

Dintre afrodisiacele anodine (care nu produc efecte secundare) recomandăm următoarele plante:

Abutilon indicum, plantă ce crește în India, din familia *Malvaceae*, foarte apropiată de specia cunoscută și la noi sub denumirea de *Cașul popii* (*Malva sylvestris*) cu aceleași efecte ca specia indiană, este folosită în mod curent ca afrodisiac. Ceea ce nu se cunoaște la noi este faptul că numai semințele coapte au proprietăți afrodisiace; se macină fin sau se pisează și se amestecă în miere sau în dulceață. Doza variază între 3 și 5 g pe zi.

Obligeana (*Acorus calamus*) este o specie care crește sporadic în flora noastră spontană, dar a fost introdusă și în culturi. Partea utilizată este rizomul uscat, sub formă de decoct. După o formulă indiană, modul de preparare este următorul: 20 g rizom de *Obligeana* și 10 g *Piper negru* se pisează și se fierb în 250 ml. apă, la foc domol, timp de 15 minute; după 10 minute se filtrează. Se iau 3-4 linguri,

cu o jumătate de oră înainte actului sexual. Dacă există dorința repetării contactului sexual, se reia tratamentul cu 4—6 linguri de decoct.

Usturoiul (*Allium sativum*). Pe lângă proprietățile sale condimentare, usturoiul este și o plantă medicinală cu multiple întrebuințări, inclusiv ca afrodisiac.

Pentru acest ultim efect, se folosește sub formă de mujdei pe friptură sau pește, „stropite” cu 250 ml. vin negru sau cidru de coacăze, consumate de fiecare dintre cei doi parteneri de cuplu.

În unele disfuncții neuro-endocrine și în special în isterie, Usturoiul se recomandă sub formă de decoct (în această formă medicamentosă efectele afrodisiace diminuează) preparat din părți egale de lapte și apă (200 ml) în care se fierb două căpățâni de Usturoi. Din acest decoct se vor lua câte 3 linguri de 3 ori pe zi.

Știrul (*Amaranthus retroflexus*), la fel ca și specia *Amaranthus polygamus*, este o plantă denumită semnificativ de botaniști „polygamus” pentru pledoaria ca „variantă” a poligamiei. Se bucură de mare faimă pentru proprietățile ei afrodisiace. Decoctul obținut din rădăcini (o lingură la o cană) sau infuzia din frunze (2 linguri la o cană), administrate de două ori pe zi, sunt recomandate în menoragii și în candidoze genitale, dar și ca afrodisiac, în tratamentul impotenței sexuale, în special în țări ca India și Pakistan.

Efecte mult mai puternice se obțin dacă infuzia se prepară din semințele plantei (2 linguri la o cană cu apă). Se beau 2—3 cani de infuzie pe zi.

Țelina (*Apium graveolens*) se bucură de mare faimă ca afrodisiac în special în țările europene. Fără a demitiza importanța afrodisiacă pe care europenii o acordă Țelinei (de fapt numai rădăcinii ei rizomificate) dorim să subliniem că în Orientul Îndepărtat, nu rădăcina de Țelină este utilizată în scop afrodisiac, ci semințele plantei, fie masticate ca atare, fie preparate sub formă de decoct. După indicațiile lor, se prepară un decoct din 20 g semințe și 10 g piper negru la 250 ml. apă. După fierbere timp de 15 minute, se lasă 10 minute în repaus, apoi se filtrează. Se beau 3—2 linguri înainte actului sexual.

Sparanghelul (*Asparagus racemosus*) se bucură de o bună reputație, nu numai pentru proprietățile sale nutritive, dar și ca afrodisiac.

În zona noastră geografică, cea mai răspândită specie de Sparanghel este *Asparagus officinalis* care provine tot din Extremul Orient și care se cultivă ca legumă. Ea este cunoscută în Grecia antică și în Imperiul Roman și despre ea au scris în cronici Diocoride, Pliniu cel Bătrân și Galenus, că era recomandată ca medicament în afecțiunile hepatice și renale, dar și ca afrodisiac.

Pentru efectele afrodisiace se recomandă consumarea sub formă de salată crudă, cu puțin ulei de Floarea soarelui, cu suc de lămâie sau cu oțet, cu puțină sare și piper pisat. Această salată se servește la un grătar de carne de vacă preparată în sânge, sau de porc, după care se bea un pahar de vin negru.

Coriandrul (*Coriandrum sativum*). În țara noastră se cultivă și se utilizează exclusiv ca specie condimentară și carminativă. În Orientul Îndepărtat, în schimb, este indicată și pentru proprietățile sale afrodisiace. În acest scop se prepară o infuzie din 2 lingurițe fructe zdrobite la o cană cu apă; se beau 2—3 cani pe zi, îndulcite cu zahăr sau cu miere.

PLANTE ANAFRODISIACE

Există și o categorie de plante sau de substanțe active extrase din ele care au capacitatea de a diminua apetitul sexual și de a calma dorința fizică exagerată, la ambele sexe. Acestea se încadrează în grupa speciilor anafrodisiace.

Vom începe cu **Hameiul** (*Humulus lupulus*), specie care se cultivă mult în lume, ca și la noi, pe mari suprafețe în special în Ardeal, pentru fabricarea berei. După cum se știe, marii băutori de bere nu prea se pot lăuda cu virilitate remarcabilă. Fiindcă tot am ajuns la bere, nu este lipsit de importanță, credem, faptul că statistica arată că în rândul marilor băutori de bere este mare numărul cazurilor de ciroză; aceasta nu se datorează atât **Hameiului**, cât alcoolilor „grei” care se păstrează în bere prin procesul de fermentație. Este vorba de alcoolii butilic, izopropilic, izoamilic, metilic, adevărate toxine pentru celula hepatică. Prin același proces de fermentație și în vinul rezultat din prima fermentație se vor întâlni aceiași compuși nocivi. În fine, ultimii predispuși la ciroză sau la alte suferințe hepatice sunt, dar într-o mult mai mică măsură și consumatorii de băuturi alcoolice țări (Whisky, Gin etc.). Procentul acestora din urmă este mai redus, deoarece în procesul tehnologic de preparare se elimină prin distilarea a doua și a treia treime alcoolii „grei”, responsabili de toxicitatea hepatică.

După această scurtă digresiune revenim la **Hamei**. Compoziția chimică a conurilor de **Hamei** este complexă. Substanțele active reprezintă peste 12% din greutatea conurilor uscate și fac parte din așa numita grupă a oleo-rezinelor. Uleiurile volatile, prezente, în proporție de 0,50%, sunt formate din: mircen, farnesol, izovalerianat de bornil, cariofilen, canaben și mai multe monoterpene. Rezina este formată din lupulonă adică acea substanță care-i imprimă berei gustul amar. În „conurile de **Hamei**” mai există substanțe de natură flavonică, colină, trimetil-amină, asparagină, taninuri, substanțe estrogenice, acizi grași, săruri minerale și altele, deci o compoziție chimică complexă, dar insuficient elucidată.

Sub aspect farmacodinamic, substanțele „amare” din **Hamei** care activează reflex la nivelul glandelor salivare și a sucurilor gastrice în sensul stimulării activității acestora, se încadrează în grupa substanțelor „tonic-amare”. Dar prezența acizilor lupulinici face ca predominante să fie efectele sedative și cele anafrodisiace. Poate din aceste ultime considerente, chiar fără să cunoască prea multă farmacodinamie, englezii au interzis până în secolul al XVI-lea **Hameiul** în procesul tehnologic al fabricării berii, interdicție care nu era instituită și în Franța și Germania, țări în care folosirea **Hameiului** la fabricarea berii erau practicate încă din secolul al VIII-lea.

În scopuri anafrodisiace, conurile de **Hamei** se pot utiliza și sub formă de infuzie, folosind o lingură de conuri la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

Un procedeu, empiric indică, pentru instalarea unui somn liniștit, fără vise erotice, punerea a cca 50 conuri de **Hamei** într-un săculeț de tifon, care se așează pe pernă în dreptul nasului și care se schimbă la 10–15 zile.

Dar **Hameiul** poate intra și în prepararea alimentației. Dacă în sudul țării noastre **Hameiul** este puțin folosit ca hrană, în nordul țării, ca și în multe alte țări europene, este utilizat la prepararea unor rețete

culinare de primăvară, planta fiind considerată de valoare asemănătoare cu Sparanghelul. Se poate prepara sub formă de „soté”, sub formă de supă sau la fel ca spanacul, loboda sau ștevia, ca mâncare de primăvară.

Deși lăstarii tineri de *Hamei* conțin cantități apreciabile de vitamina C, prin fierbere ea se pierde în proporție de 70%. Deoarece în apa în care a fiert *Hameiul* mai rămân câteva procente de vitamină C ea poate fi folosită la prepararea unor „comsomțuri” sau supe. Din motive asemănătoare a devenit de altfel o practică generală ca din orice crudități de sezon, după prepararea oricăror alimente vegetale prin „bucătăria cu foc”, după răcire (la 40°C) să li se adauge 20% plante verzi (crudități de sezon) tocate mărit, după ce au fost bine spălate în prealabil în apă fiartă și răcită. Tocarea se va face numai cu un cuțit inoxidabil din lemn sau dintr-un material plastic.

Talpa găștii (*Leonurus cardiaca* și *Leonurus quinquelobatus*) conține cantități mici de alcaloizi (lenocardina și stachidrina) substanțe de natură glicozidică (cu acțiune cardiotonică de tipul strofantidinei), glicozide cu structură sterolică, taninuri, ulei volatil, saponozide, rezine, vitamine A și C, iar în semințe, tocoferol (vitamină E), acizi organici, microelemente, etc.

Unii autori care au cercetat sub aspect farmacodinamic această specie, au ajuns la concluzia că efectele ei sedative sunt de 2—3 ori mai puternice decât în cazul *Valerianei*.

Tot farmacodinamic s-a demonstrat că extractele de *Leonurus cardiaca* au în afara efectelor remarcabile de inhibare a S.N.C., acțiune hipotensivă, vasoconstrictorie periferică, diuretică și în mod particular anafrodisiacă (reducând la moderație dorințele sexuale).

De subliniat este faptul că prin infuzare sau decoctie, această ultimă acțiune farmacodinamică descrisă diminuează remarcabil. De aceea se recomandă folosirea părților aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi, uscată și pulverizată fin și repartizată în căsete de amidon sau capsule operculate, luate în cantitate de 2—3 g/zi.

Din familia plantelor *Valerianacee*, este cunoscută la noi specia denumită **Odolean** (*Valeriana officinalis*). Este sporadică în flora spontană a țării noastre, fapt care a determinat introducerea ei în cultură, pentru a se acoperi cerințele industriei noastre farmaceutice. Partea din plantă utilizată sunt rădăcinile ei (*Radix Valerianae*).

Compoziția chimică a rădăcinilor de *Valeriană* este complexă. În primul rând se situează uleiul volatil care se formează prin oxidare în timpul uscării rădăcinilor, când se pune în libertate acidul valerianic. Mirosul rădăcinilor uscate este dezagreabil; cu toate acestea în Evul Mediu se folosea la prepararea unor parfumuri mult apreciate în acele timpuri, folosite probabil pentru a masca alte mirosuri dezagreabile.

Uleiul volatil de valeriană conține camfene, pinene, borneol, esteri propionici, acetici, formici și valerianici. Dar constituenții principali sunt valerianatul de bornil și esterii săi acetici, însoțiți de diferite rezine. Cercetători din țara noastră (E. Cionga și colaboratorii), cu 3—4 decenii în urmă au pus în evidență, pentru prima dată în lume, așa numiții valepotriati.

Acțiunea farmacodinamică a preparatelor pe bază de *Valeriană* a fost demonstrată încă din anul 1899 de către Sikorski, care a arătat că substanțele obținute din *Valeriană* și care acționează asupra centrilor

nervoși superiori, asupra creierului și asupra măduvei, nu au acțiune remarcabilă și asupra inervațiilor musculare. Preparatele farmaceutice pe baza de Valeriană reduc acțiunile reflexe și produc o stare de liniște și chiar de somnolență. Produsele de valeriană administrate intramuscular sau subcutan produc un somn profund, similar celui produs de morfină (hipnotic recomandat în trecut, în special în stările nervoase și în isterie).

Putem rezuma efectele farmacodinamice a produselor farmaceutice pe bază de Valeriană, după cum urmează :

— în doze reduse au acțiune excitantă asupra S.N.C., ducând la creșterea presiunii sanguine prin vaso-constricție și excitație cardiacă ;

— în doze mari favorizează instalarea fenomenului de paralizie centrală, urmată de reducerea motricității, până la abolirea reflexelor, scăderea presiunii sanguine și a activității cardiace.

Important este faptul că preparatele pe bază de Valeriană în dozele indicate de medic nu prezintă nici un risc terapeutic, gradul lor de toxicitate fiind foarte redus.

În legătură cu preparatele de Valeriană mai este un lucru curios. Pentru unele feline (pisica, animal de experiență mult folosit în farmacodinamia clasică), Valeriana este un puternic excitant al funcției sexuale, în timp ce la om, administrarea lor determină efecte contrarii : scade libidoul (dorința sexuală) și starea de agitație fizică și psihică.

De altfel nu este singurul exemplu în care omul reacționează diferit de unele animale, în cazul administrării unor substanțe active din plante. Și aceasta ar putea constitui un argument în plus al superiorității omului față de restul regnului animal.

Pe diferite meridiane ale globului, numeroase alte specii din familia *Valerianaceae* sunt utilizate și ele ca plante medicinale cu proprietăți sedative, dar și anafrodisiace. Astfel *Phyllaetis pratensis* este mult apreciată de către locuitorii zonei Mochoacan din Mexic. iar *Valeriana edulis*, de către amerindienii din nord-vestul Statelor Unite ale Americii. Ambele specii sunt considerate delicatose și folosite în alimentație, cu toate că pentru noi europenii aceste specii au un gust dezagrabil.

O altă specie, *Valeriana olitoria*, este folosită în Europa temperată în alimentație, fie gătită, fie sub formă de salată pregătită în special din frunzele bazale ale plantei, care în stare tânără au un gust ușor dulceag. În zonele calde europene, în același scop se folosesc frunzele de *Valeriana eriocarpa*.

Specia *Valeriana celtica*, plantă ce crește în zonele înalte din Alpi, era mult folosită în trecut ca bază de parfumuri.

O altă specie din familia *Valerianaceae*, *Nardostachis yalamasii*, are și ea proprietăți asemănătoare precedentelor. Este specifică zonelor himalaie. Cunoscută încă din antichitate sub numele de „Nard veritabil”, este în prezent intens exploatată și exportată în India și utilizată în laboratoarele de preparate ayurvedice.

Valeriana mare, respectiv *Valeriana phu*, originară din Asia temperată este cultivată sporadic în grădini, ca plantă ornamentală. Florile ei sunt dispuse în mari corimbi, cu flori purpurii și cu un parfum foarte plăcut.

O altă specie din aceeași familie și anume *Valeriana japoneză* (*Valeriana officinalis* varietatea *angustifolia*) cunoscută și sub numele de „rădăcină de Kesso” are același proprietăți sedative și anafrodisiace ca și specia noastră indigenă.

În medicina tradițională a diverselor popoare ale lumii există și multe alte specii de plante cu proprietăți anafrodisiace, utilizate din antichitate și până în prezent.

TROFICE ALE CELULEI NERVOASE

Fără a se putea vorbi despre efecte terapeutice nete dovedite de plantele medicinale sau de unele substanțe farmaceutice obținute din ele asupra celulelor nervoase afectate de diverse îmbolnăviri ale S.N.C. sau de vârsta înaintată, se pot menționa totuși ca adjuvante în acest capitol de patologie, atât unele plante sau preparate din plante medicinale cât și unele vegetale, care constituie o componentă distinctă a alimentației.

De altfel, este cunoscut faptul că regimul de viață și mai ales cel alimentar al bolnavilor cu suferințe neuropsihice care au ca bază fizopatologică degradarea sau reducerea numerică a celulelor nevoase (neuroni), joacă un rol primordial; aceasta, cu atât mai mult cu cât posibilitățile de stimulare a regenerării celulelor nervoase prin medicamente — de origine vegetală, animală sau de sinteză chimică — sunt destul de reduse, uneori chiar imposibile.

De mare importanță este deci regimul alimentar. Acesta trebuie să fie ușor, dar consistent în protide, lipide și glucide, cu o valoare calorică între 2000—2500 kcal. Deasemeni legumele, fructele și semințele ca sursă de vitamine, de săruri minerale și de factori biotici. Sunt recomandate mai ales grăsimile de origine vegetală, conținute în numeroase uleiuri vegetale sau margarină vegetală, iar glucidele să nu depășească 400 g pe zi (în care se includ pâinea, pastele făinoase, mierea, fructoza sau zahărul).

Sursele de vitamine cele mai importante pe care le poate furniza alimentația naturală sunt: vitamina C, procurată din fructele de Măceș și din citrice; vitamina sau provitamina A din Cătină, Andive, Telină, banane, nuci și morcovi; vitamina E. din semințele de Măceș, din uleiul din germenii de cereale, din arahide și soia; vitaminele B. în special din pâinea integrală. Se recomandă de asemenea o cură de 2—3 săptămâni pe an cu polen, aliment-medicament, foarte bogat în vitamine, biostimulatori, amino-acizi și importante microelemente (potasiu, calciu, magneziu, fier, fosfor, mangan).

Dar fitoterapia recomandă și unele produse din plante, administrate în cură internă.

În fiecare seară se recomandă o cană de infuzie de frunze și flori de Păducel (*Folium cum Flores Crataegi*) al cărui mod de preparare a fost descris la bolile cardiovasculare. Ca sedativ, se recomandă preparate fitoterapice din Talpa găștii (*Leonurus cardiaca*) sau din Valeriană, iar ca stimulente, produse pe bază de Ginseng.

Pentru proprietățile tonifiante și stimulante ale sistemului nervos și ale activității cerebrale în general, este recomandă formula următoare :

Rp.	
Rădăcină de Ginseng (<i>Radix Ginsengis</i>)	40 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	5 g
Fructe de Angelică (<i>Fructus Angelicae</i>)	15 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	10 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	10 g
Ceai chinezesc (<i>Tea chinensis</i>)	20 g
M.f. species	

Decoct preparat dintr-o lingură amestec de plante la 1/2 l. apă. Se fierbe la foc domol timp de 30 minute. Întreaga cantitate se bea treptat în cursul zilei.

Ca fortifiantă general și stimulator neuro-endocrină se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Rădăcină de Ginseng (<i>Radix Ginsengis</i>)	50 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae</i>)	10 g
Semințe de Angelică (<i>Fructus Angelicae</i>)	20 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
Fructe de Coriandru (<i>Fructus Coriandri</i>)	10 g
M.f. species	

Modul de preparare și de administrare este identic cu cel din rețeta anterioară.

După cum este lesne de observat, în ambele rețete singura plantă care nu crește la noi este Ginseng-ul ; dar astăzi, când circulația mărfurilor — deci și a plantelor medicinale, a devenit posibilă, sperăm ca în curând să se găsească în farmacii sau în centrele Plafar și această plantă „miraculoasă”

În ceea ce privește regimul vegetarian, ca anafrodisiace se recomandă Salata verde și lăptucile, iar ca tonice nervoase și trofice ale celulei nervoase : arahide, caise, coacăze negre, migdale ; ca legume Pătrunjelul și Spanacul.

DROGURILE

Dacă în trecut prin noțiunea de drog se înțelegea orice substanță farmaceutică de origine vegetală, animală, minerală sau de sinteză, care se vindea în așa numitele „drogherii” sau în „spiterii”, în prezent, când ne referim la drog, droguri sau la drogare, avem imediat în imagine, vizual și mental, substanțele nocive, periculoase care distrug zeci sau sute de mii de vieți, în special tinere. De aceea, lupta „anti-drog” ce se desfășoară în special în țările avansate tehnic și economic, cunoaște în prezent o mare anvergură. În această luptă sunt angajate atât organisme specializate din cadrul O.N.U. cât și brigăzile „antidrog” naționale sau internaționale, reunite în Interpol.

Scopul prezentării în cadrul acestui subcapitol a drogurilor nocive sănătății, este cel de a atrage atenția cititorilor asupra pericolului care există prin folosirea în scopuri afrodisiace sau excitante a unor plante sau substanțe active extrase din ele.

Dacă în prezent cafeaua, ceaiul, tutunul, coca-cola și alte stimulente au devenit un „rău necesar” și au intrat în „tabietul” omului contemporan de pe aproape toate meridianele lumii, nu același lucru se poate spune despre plantele cu efecte psihotrope, halucinogene, psihodisleptice, din care prin semisinteză se obțin drogurile care cauzează astăzi așa numita „moarte albă”.

O altă categorie de substanțe nocive o formează așa numitele psiholeptice. Acestea sunt deprimante ale tonusului normal psihic și duc cu timpul la scăderea activității mentale, la diminuarea tonusului emoțional și la instalarea unei stări de indiferență (apatie) afectivă față de partener (deci indirect și anafrodisiace). La antipod se situează psihoanalepticele, care stimulează activitatea psihică, intelectuală și emoțională, motiv pentru care se folosesc în stările depresive.

În fine, o altă categorie cea mai periculoasă dintre toate, este cea a substanțelor psihodisleptice. Se extrag din plante sau se obțin prin sinteză de structuri chimice organice pe care se „grefează” diferiți radicali; substanțele rezultate perturbă puternic activitatea mentală, ducând la un comportament psiho-social patologic.

Fără a intra în detalii, vom exemplifica cele de mai sus doar cu câteva specii de plante nocive, în special prin instalarea fenomenului de dependență.

Astfel, frunzele arbustului *Erythroxylon coca*, ce crește sălbatic în Anzii din Peru și Bolivia și cultivat în țările andine, dar care a ajuns prin culturi până în Sri-Lanka, în insula Java și în multe țări tropicale, conține unul dintre cei mai nocivi alcaloizi: cocaina.

Dar în frunzele de *Coca* mai există încă doi alcaloizi (cinamil cocaina și truxilina) substanțe aromatice și uleiuri volatile (higrina, cidul cocatanic, izococaina, tropacocaina) și altele, care dau o aromă plăcută drogului, favorizând prin aceasta instalarea fenomenului de obișnuință și de dependență față de drog. Chiar în doze reduse (10–15 g/pe zi de frunze masticate) se instalează o stare de euforie, iar dacă administrarea se repetă, se ajunge la dependență față de acest drog, stare cunoscută sub denumirea de „cocainomanie”.

În trecutul nu prea îndepărtat, alcaloizii din *Erythroxylon coca* erau apreciați pentru efectele lor anestezice generale asupra S.N.C., dar doza terapeutică necesară pentru anestezie s-a dovedit a fi foarte apropiată de doza toxică, ceea ce a dus la eliminarea din terapeutică a acestui drog și încadrarea lui în rândul substanțelor stupefiante. Unele firme prospere sub aspect financiar, dar condamnabile sub aspect moral mai produc și în prezent așa numitele „băuturi răcoritoare”, nealcolizate, dar în care introduc extracte de „coca”, tocmai pentru a favoriza pe nesimțite, instalarea stării de dependență a consumatorilor față de această băutură răcoritoare, dar de fapt, dependență față de cocaina pe care o conține ea. De aceea, considerăm că este de datoria căminilor de știință să atragă atenția tuturor consumatorilor de băuturi răcoritoare preparate din arome și coloranți sintetici, la care sunt adăugate și extracte din unele plante, că ele pot fi nocive sănătății fizice sau psihice a omului.

O altă specie mult răspândită, în special în zonele tropicale și subtropicale, este Cânepa indiană (*Canabis sativa*) din care se extrage hașisul sau marihuana.

În terapeutilă veche indiană, ayurvedică, era considerată plantă medicinală. Ulterior, s-a constatat că efectele ei sunt datorate rezinei pe care o secretă această plantă și care conține : compuși triterpenici, acizi cannabinolici, tetrahidrocannabinol, cannabinon și altele.

Toate aceste substanțe active, în doze moderate produc o „betie intelectuală” manifestată fie prin ilaritate, fie prin depresiune, însoțită de plâns, în funcție de structura psihică a subiectului. În doze mai mari apar primele simptome de intoxicație, manifestate prin : anestezia tegumentelor, lipsa de coordonare a mișcărilor, uscarea mucoaselor gurii și ale căilor respiratorii, transpirație și diureză crescute, dilatarea pupilelor, halucinații puternice, delir, stări furioase sau stare de stupeoare. Ritmul respirației se încetinește, (bradipnee) iar pulsul se accelerează (tahicardie). La doze mai mari apare fenomenul numit „delirum tremens” caracterizat printr-o agitație psihomotorie intensă cu tremurături în întreg sistemul muscular, apoi furnicături în tot corpul, hipertermie, cașecsie și moarte prin asfixie.

Dacă administrarea acestui tip de substanțe se face chiar în doze mici, dar regulat, se instalează fenomenul de dependență, caracterizat prin pierderea voinței și depersonalizare.

În legătură cu această plantă atât de larg răspândită și de mult consumată ca drog, câteva corelări care oscilează între știință și religie, se impun. Astfel, la majoritatea comunităților din nordul Indiei, respectiv în zona de la baza munților Himalaia, unde Hașișul (*Canabis indica*) este o buruiană la fel de răspândită în flora spontană ca Urzica la noi, folosirea acestei specii în scop sacru nu este permisă decât o singură dată pe an, la o anumită sărbătoare rituală.

În Africa de Vest și Centrală cresc trei specii de plante din familia *Rubiaceae*, cunoscute sub denumirea de Yohimbe.

Alcaloizii din aceste plante, de tip indolic, între care yohimbina este considerată ca cea mai activă, au fost utilizați și în terapeutilă europeană, ca afrodisiace. Experimentările pe animale de laborator au dovedit unele efecte excitativ-iritante, dar la om ele sunt puse sub semnul întrebării. Mai mult, după utilizarea repetată a yohimbinei ca excitant sexual, în foarte scurt timp se instalează o stare de epuizare a funcției sexuale și în consecință impotență sexuală ireversibilă.

Tot în lista drogurilor excitante, nocive prin utilizare continuă, intempestivă sau în doze iraționale, trebuie incluse și substanțele obținute din cotiledoanele fructelor de *Cola nitida* și *Cola acuminata*, denumite impropriu „nuci de Cola”. Popoarele africane le folosesc ca „energizante”, având convingerea că ele pot înlătura sau diminua starea de oboseală fizică. Conțin — este adevărat — 2—3% cofeină, astfel încât din punct de vedere farmacodinamic, *Cola* constituie un bun remediu în efortul intelectual și fizic, fără însă a fi un energizant. După cum se știe, organismul uman are nevoie de odihnă pentru refacerea celulei nervoase și musculare după oboseala acumulată în timpul efortului psihic și fizic prelungit. De aceea, preparatele pe bază de Cola se recomandă numai pentru un timp limitat, în cantități moderate și la vârsta potrivită (nu se recomandă sugarului și copilului mic).

Răspândită în Brazilia și Paraguay și cultivată în Argentina și Uruguay este specia *Ilex paraguariensis*, cunoscută sub numele de *Yerba Mate*. Datorită conținutului ridicat în cofeină (2—4%) intră în categoria drogurilor stimulente nervoase, care înlătură senzația de obo-

seală. Folosirea abuzivă a acestui drog, atât ca afrodisiac cât și ca fals energizant, în, sau după susținute eforturi fizice, este dăunătoare organismului.

O altă plantă, utilizată atât ca afrodisiac cât și ca psihotrop este *Peyot-ul* (*Echinocactus williamsii*) care conține în special alcaloizi (mesalina, anhalonina, lofozorina, peyotlina etc.) Fiind nocivă sănătății, recent în America ea a fost înscrisă pe lista stupefiantelor, alături de alte droguri ca morfina, heroina, cocaina, hașișul și chiar alcoolul. De la medicina tradițională aztecă ne-a parvenit un alt drog, denumit *Ololiuhqui* (în limba aztecă înseamnă sămânță rotundă) care provine de la planta numită *Coatl xexouhqui*. Fiertura din această plantă era folosită de vrăjitori pentru rezolvarea unei stări de rivalitate între oameni, deoarece consumarea ei le producea o stare de euforie până la halucinații și viziuni înspăimântătoare cu deformarea percepției noțiunilor de timp și spațiu. Ulterior s-a dovedit că de fapt renumitul *Ololiuhqui* nu este altceva decât sămânța unei plante convolvulaceae, care se aseamănă foarte mult cu *Zorelele* care se cultivă ca plante ornamentale și la noi. O specie mexicană a aceleiași familii, denumită în limba latină *Rivea corymbosa* sau *Ipomoea rubro-caerulea*, iar în limba spaniolă *Iarba fecioarei* („*Herba de la virgen*”) conține substanțe active halucinogene deosebit de active, precum amida acidului d-lisergic, d-isolisergic, liserol și clavine, similare celor existente în speciile de ciuperci aparținând genului *Claviceps* (Cornul secarei). De fapt aceștia sunt precursorii de semisinteză ai L. S.D.-ului (drog extrem de noxiv, mult și scump comercializat în lumea consumatorilor de droguri). Fiindcă amintim de ciuperci, considerăm că nu este lipsit de interes să exemplificăm încă două specii, cu efecte interesante :

Este vorba de *Psilocybe mexicana* și de *Psilocybe aztecorum*. Ambele conțin psilocibină și psilocinină, substanțe ce au la bază tot nucleul indolic, și de aici și acțiunea halucinogenă.

În zona europeană și asiatică, începând din zona noastră geografică și continuând până în Siberia, crește o altă ciupercă, *Amanita muscaria*, care conține alcaloizii muscarină și psilocină, ambele substanțe cu efecte halucinogene. Utilizate, fie prin masticare fie în infuzie asociată cu alte plante, poate provoca o stare de euforie și de beție, chiar în lipsă alcoolului. Profitând de cunoașterea acestor efecte, șamanii (vrăcii) care se bucurau de o mare reputație în diferite zone ale continentului Nord-Asiatic, foloseau în ritualurile lor religioase extracte bine dozate din *Amanita muscaria*, astfel încât să nu producă accidente mortale, ci doar efecte psihotrope, manifestate de la individ la individ, fie printr-o tristețe profundă, fie printr-o veselie și exuberanță necontrolată.

În acest domeniu sunt foarte multe exemplificări. Ne-am limitat doar la câteva, pentru a atrage atenția celor interesați că există o diferență netă între drogurile excitante și euforizante, dar cu acțiune nocivă, care merge până la degradarea fizică și psihică a individului și între formulele fitoterapeutice care măresc sau stimulează capacitatea fizică și intelectuală, acestea din urmă fiind încadrate de fitoterapia modernă în grupa substanțelor afrodisiace.

Boli de nutriție și metabolism

Este unanim recunoscut astăzi că bolile de nutriție sunt consecințe ale unei alimentații dezechilibrată în principii nutritive: glucide, protide și lipide, la care se adaugă însă și celuloza, vitaminele, sărurile minerale și mai ales oligoelementele, cele din urmă existente cu preponderență în legume și fructe. Se cunoaște faptul că legumele și fructele sunt sărace în proteine, iar multe din ele și în lipide. Excepție fac semințele, care aduc organismului unele lipide sau/și proteine. Este mai puțin cunoscut faptul că, spre exemplu Soia și Lintea au un conținut mult mai ridicat în protide decât carnea, iar unele semințe (arabide, floarea soarelui, in, rapiță), constituie principala sursă de lipide existente în regnul vegetal. În ceea ce privește aportul de glucide, numeroase fructe au un conținut ridicat într-un anumit zahăr, denumit fructoză, mult mai ușor asimilabil de către organism decât zahărul rafinat. Ca sursă importantă de glucide trebuie considerate și cerealele, care constituie baza alimentației umane pe toate meridianele lumii.

Deoarece, nu numai după părerea noastră, principalele alimente din medicina tradițională indo-asiatică sunt astăzi acceptate și larg răspândite și în rândul populațiilor din alte zone geografice, considerăm util a prezenta succint câteva din „secretele” acestora, unele constituind pentru cititorul obișnuit curiozități sau ciudățenii.

Statisticile medicale arată că în țări din Orientul îndepărtat bolile de nutriție și în special diabetul și obezitatea sunt extrem de rare (1%, 1‰ sau chiar 1‰).

Mai mult decât atât, foarte multe boli sunt tratate printr-un echilibru nutrițional realizat într-o manieră simplă dar bine echilibrată în ceea ce privește relația dintre nevoile organismului și rația alimentară. Spre exemplu, în concepția ayurvedică (vechi sistem indian de medicină și igienă spirituală) în alimentație, se recomandă combinarea adecvată a gusturilor: dulce, acru, sărat, amar, picant și astringent. Pe lângă teoriile generale ale dietei, se recomandă o dietă diferențiată pentru fiecare persoană, în funcție de necesitățile individuale, de tipul de efort depus și de zona climatică în care trăiește; teoriile orientale mai iau în considerare și alți factori importanți ca: ora meselor, proporțiile dintre factorii nutritivi conform celor 6 gusturi enumerate, efectele de sezon, alimentele complementare și contradictorii, specificul individual al subiectului.

Un alt principiu de bază al sistemelor orientale de dietă este împărțirea corpului uman în cinci elemente fundamentale (în mod figurativ):

- **APA**, în care sunt incluse: sângele, limfa, grăsimile, serozitățile, mucozitățile, toate secrețiile (inclusiv bila și urina);
- **PĂMÂNTUL**, care se regăsește în oase, dinți, unghii, carne, piele, păr, tendoane, glande și nervi;
- **FOCUL**, exprimat prin căldura (temperatura) corporală;
- **VÂNTUL**, care este respirația
- **CERUL**, care exprimă volumul și mărimea (înălțimea corpului).

Pentru a se asigura o bună stare de sănătate și în același timp o bună hrănire a organismului, aceste cinci elemente trebuie bine echili-

brate, prin consumarea alimentelor potrivite fiecărui individ în parte și în cantități potrivite.

Ca regulă generală, în această concepție alimentele dulci mențin **APA** în organism; alimentele acre mențin elementele **FOC ȘI PĂMÂNT**; alimentele sărate mențin **APA** și **FOCUL**; alimentele picante mențin **VÂNTUL** și **CERUL** iar alimentele astringente **VÂNTUL ȘI PĂMÂNTUL**.

Noțiunea de **DULCE** are în aceste concepții caracter exhaustiv, greu de înțeles și de acceptat de europeni sau americani. Este considerat **DULCE** nu numai zahărul sau mierea ci și fructoza, glicogenul din carne, ozele (polizaharidele) din fasole sau din grâu, lactoza (din lapte și din derivatele lactate).

În concepția orientală pentru asigurarea unei optime stări de sănătate este necesar să considerăm ca alimente dulci următoarele: grâu, orezul, porumbul, meiul, ovăzul, orzul, carnea, laptele, untul (inclusiv cel topit) brânza, smântâna, fasolea, cartoful, ouăle, etc.

Toate acestea joacă un rol major în menținerea constantă a componenței sângelui, a sistemului muscular, a țesuturilor adipoase, a oaselor, măduvii, sistemului nervos, al spermei și a „apei vitale” (esența finală a proceselor metabolice).

În special pentru buna activitate a sistemului nervos, a aparatului circulator și a pielii, se consideră necesară consumarea alimentelor „dulci” deoarece ele au și un rol important în neutralizarea și eliminarea toxinelor din organism. Ele favorizează de asemenea vindecarea rănilor și a altor leziuni ale țesuturilor, precum și creșterea în greutate; mențin inteligența vie și făuresc un corp puternic. În general se consideră că acestea prelungesc durata de viață a individului (respectiv longevitatea).

Cel mai important element în alimentația cu mâncăruri **DULCI** este aranjarea lor în combinații potrivite cu celelalte; ele ar trebui să constituie în jur de 90% din cantitatea meselor zilnice.

Substanțele pe care le conțin alimentele **ACRE** măresc apetitul, ajută digestia și reglează peristaltismul intestinal. Ele sunt vitale pentru stimularea proceselor metabolice și în special a activității cardiace. În același timp ele joacă un rol important în creșterea greutății corporale și a forței fizice. Lămâile, varitatea așa numită de „lămâi dulci” și tomatele sunt considerate alimente **ACRE** „pure”. Portocalele, ananasul, perele, prunele, piersicile sunt considerate fructe **DULCI-ACRISOARE**.

Alimentele **ACRE** trebuie să reprezinte 3,5% din dieta zilnică.

Sarea în dietă mărește apetitul și favorizează digestia. Ea este necesară pentru o circulație sănătoasă a sângelui, pentru menținerea tonusului muscular și nervos și a troficității pielii. Se impune însă o remarcă. Există diferite feluri de sare: sarea pură (NaCl) sarea gemă (sau de mină), sarea din apa de mare, sarea de argilă, sarea din fructe și legume.

Cea mai indicată în alimentație este însă sarea gemă, de mină, grunjoasă, de culoare gri, dar care prin măcinare devine aproape albă. Aceasta conține alături de clorură de sodiu, numeroase microelemente, absolut necesare organismului. Sarea trebuie să constituie, după recomandările nutriționiștilor din Extremul Orient, numai 1/4 din 1% a fiecărei mese.

Condimentele și alimentele cu gust picant stimulează apetitul, opresc creșterea staturală anormală, reduc transpirația excesivă, stimulează și „depurează” sistemul circulator. Favorizează, de asemenea, metabolismul grăsimilor și împiedică apariția reacțiilor alergice. Rațiunea consumării



condimentelor (care conțin uleiuri volatile active) și a alimentelor picante în zonele tropicale și ecuatoriale, este justificată și prin faptul că acestea sunt eficiente împotriva parazitozelor în general și a viermilor intestinali, în special. În grupa condimentelor sunt incluse : Ardeiul roșu iute, Piperul negru, Coriandrul, Usturoiul, iar în Orient este foarte răspândit *Gingiberul* (*Zingiber orientale*). Se recomandă ca acestea să fie incluse în dieta normală zilnică, tot în cantitate de $\frac{1}{4}$ din 1% din totalul alimentelor consumate.

Alimentele „AMARE” și condimentele amare măresc pofta de mâncare : prin act reflex și glandele cu secreție internă beneficiază de efectele lor. Reglează temperatura corpului și mențin plasticitatea pielii ; stimulează metabolismul grăsimilor și „purificarea sângelui” Sunt active și asupra paraziților intestinali, deci indicate în combaterrea helmintiazelor. Alimentele denumite condimente amare, ca Tumericul, Schinduful, semințele de Chimion amar, Nucșoara, Asa-foetida, precum și unele legume ca Sparanghelul, castraveții amari, Pătrunjelul, Menta, trebuie să constituie aproximativ 1% din alimentația zilnică.

Alimentele astringente au un rol important în refacerea țesuturilor, în troficitatea capilarelor ; ele stimulează formarea hematiilor și secreția biliară.

Dar gustul astringent este de regulă asociat cu alte gusturi : astringent-dulce, astringent-acru, astringent-amar etc.

Anumite soiuri și varietăți de fasole, linte de culoare portocalie, mazărea tânără, soia, bananele, sunt combinații de dulce-astringent, iar majoritatea fructelor necoapte sunt acre-astringente.

Pe ansamblul alimentației, alimentele astringente trebuie să constituie 5% din dieta zilnică.

Din cele câteva exemplificări, rezultă că o dietă echilibrată poate fi stabilită procentual după cele 6 gusturi de bază. Dieta orientală, prin menținerea echilibrului natural al celor 5 elemente constitutive de bază ale corpului uman, contribuie la menținerea stării de sănătate și la prelungirea vieții.

În schimb, o dietă neechilibrată și mai ales abuzurile alimentare, constituie factorul causal principal al multor afecțiuni și chiar al reducerii duratei de viață.

Excesul de alimente dulci duce la obezitate, la pierderea poftei de mâncare, la diabet, la tulburări arteriale, la boli metabolice, și glandulare, la creșterea susceptibilității la unele boli infecțioase (guturai, gripă) și la afecțiuni ale aparatului urinar.

Pe de altă parte, o alimentație săracă în glucide duce la pierderea greutatei corporale și la instalarea permanentă a stării de slăbiciune generală. Alimentele dulci trebuie bine reprezentate proporțional în dietă, combinate cu celelalte alimente. Exemplu de combinații optime sunt: cereale-fasole, cereale-carne, cereale-produse lactate, lactate-vegetale.

În concepția dietei orientale important este felul și proporția în care se recomandă combinarea alimentelor dulci cu celelalte alimente.

Ca totul în viață, excesele sau deficiențele alimentare produc diverse perturbări ale unora dintre cele mai importante funcții ale organismului.

Excesul de sare duce la tulburări de circulație, la febră, hemoragii, la scăderea potenței sexuale, la albirea sau/și căderea părului, la hiper-

aciditate și toxemie. Lipsa de sare produce tulburări digestive, suferințe ale sistemului nervos și circulator, dureri musculare.

Fructele acre, vegetalele fermentate, murăturile și oțetul în exces au ca urmare tulburări circulatorii, afecțiuni hepato-biliare, tulburarea troficității mucoaselor, gută, o stare de slăbiciune generală și imunitate redusă la bolile infecto-contagioase.

Pe de altă parte, folosirea inadecvată sau insuficientă a alimentelor acre va duce la disfuncții digestive, la tulburări cardiace și nervoase.

Folosirea excesivă a alimentelor picante și a condimentelor duce la impotență sexuală, la apariția senzației de amețeală, la stări febrile sau sub-febrile, la afecțiuni nervoase. Consumul foarte redus al acestora poate duce la tulburări circulatorii, la pierderea apetitului, la perturbarea creșterii pondero-saturală.

Îngerarea în exces a condimentelor amare are ca urmare o stare de slăbiciune și apariția de tulburări nervoase. Înlăturarea lor completă din alimentație duce la scăderea imunității și implicit la creșterea receptivității la infecții, parazitoze, afecțiuni cutanate și chiar la scăderea tonusului muscular.

Consumarea excesivă a alimentelor astringente duce la constipație, la suferințe nervoase sau musculare (cu paralizie sau impotență funcțională) la afecțiuni cardiace.

În schimb, folosirea redusă a alimentelor astringente creiază tulburări circulatorii și duce la scăderea timpului de coagulare a sângelui și la prelungirea vindecării rănilor.

Teoria extrem-orientală a dietei echilibrate pe baza combinării adecvate a celor 6 gusturi face mai clară înțelegerea fundamentală a relațiilor dintre corpul uman și alimentație. Considerăm necesar să subliniem faptul că pe baza principiilor enunțate s-au dezvoltat și au supraviețuit de-a lungul mileniilor cele mai mari populații de pe planeta noastră, în China și în India, acolo unde s-au dezvoltat și două culturi alese.

Revenind la tematica acestui capitol, respectiv la rolul fitoterapiei în bolile de nutriție și de metabolism, vom încerca să demonstrăm și aportul pe care-l pot aduce în acest scop numeroasele plante medicinale, singure sau asociate cu fructele, legumele și semințele care intră în alimentația zilnică a omului modern.

PANCREATITELE ȘI DIABETUL ZAHARAT

După apartenența la un capitol de patologie, pancreatitele s-ar fi putut include la aparatul digestiv, iar diabetul zaharat, la boli neuro-endocrine: pentru substratul lor anatomic comun — pancreasul — le tratăm împreună.

Sub denumirea de pancreatite sunt grupate afecțiunile pancreasului caracterizate prin inflamația sa acută sau cronică. Formele acute de boală se întâlnesc mai frecvent în cadrul unor infecții microbiene sau virotice ale pancreasului, al litiazei biliare, a ulcerului duodenal și a alcoolismului cronic; au întotdeauna evoluție rapidă, gravă, adeseori cu sfârșit letal.

Formele cronice se caracterizează prin evoluție degenerativă lentă a țesutului pancreatic și survin cel mai frecvent în litiaza biliară, în

alcoolismul cronic, în colecistopatii cronice, în ulcere gastro-duodenale penetrante în pancreas, în litiata pancreatică.

Tratamentul suferințelor pancreatice, între care un loc de frunte, atât prin frecvența bolii cât și prin complicațiile care apar cu certitudine în timp, îl deține diabetul zaharat, este necondiționat etiologic (cauzal); se va trata cauza care a indus suferința pancreatică, fie pe cale medicală (printr-o medicație susținută) fie chirurgicală.

Dar în terapeutică bolilor pancreatice un rol important este deținut de regimul alimentar și de viață al bolnavului.

Din punct de vedere al terapiei naturale, tratamentul dietetic al oricăror suferințe pancreatice, va debuta printr-un post sever pentru 24 ore, urmat de un regim hidric cu infuzii de plante.

Deoarece formele acute de suferințe pancreatice necesită o terapie intensivă promptă, de multe ori chirurgicală, regimul alimentar trece pe un plan secundar, reducându-se la administrarea de lichide zaharate, după care se reia progresiv o alimentație recomandată în mod explicit bolnavului de medicul său curant.

În formele cronice de suferințe pancreatice, în schimb, fitoterapeutică joacă un rol important, dacă nu chiar esențial, și este similar cu cel recomandat în afecțiunile hepato-biliare. În pancreatită cronică cu hipoinsulinism, tratamentul este așa cum se va vedea mai departe, similar cu cel din diabet, iar în formele cu hiperinsulinism, se recomandă un regim bogat în glucide. Regimul alimentar mărește stimularea glandelor contrainsulare (suprarenale, tiroida și hipofiză) prin regim bogat în grăsimi și infuzii de plante medicinale cu acțiune stimulatorie a secrețiilor interne. Când survin tulburări neurovegetative, se recomandă plante cu acțiune sedativă.

Diabetul zaharat, ca cea mai frecventă suferință pancreatică, este definit ca o tulburare cronică a metabolismului glucoregulator, datorat lipsei sau insuficienței secretorii a celulelor B din insulele pancreatice; este caracterizat clinic printr-o triadă de simptome constant întâlnite: polifagie (bolnavul mănâncă foarte mult), polidipsie (bea multă apă) și poliurie (urinează abundent). Se întâlnește atât la copii (diabet zaharat juvenil) cât și la adulți. Tratamentul este substitutiv (cu insulină sau cu sulfamide antidiabetice) pentru toată viața bolnavului. Concomitent, bolnavului i se instituie un regim de viață și mai ales alimentar sever, de respectarea cărora poate depinde evoluția stării bolnavului.

În prezent diabetul este considerat ca o disfuncție neuro-vegetativă în care, pe lângă tulburarea producției de insulină, mai intervin: hormonul hipofizar — ACTH (adrenocorticotrop hipofizar), hormonii genitali androgeni, oestrogeni și hormonii tiroidieni.

Regimul alimentar, insulina și sulfamidele antidiabetice nu au reușit să rezolve decât parțial problemele pe care le ridică diabetul, ca boală cronică. Cu tratament medicamentos susținut și cu un regim alimentar sever, zahărul va diminua în sânge, în urină și implicit în țesuturi, ceea ce are ca urmare imediată dispariția tulburărilor metabolice și în special acido-cetoza. Dar, administrarea îndelungată de insulină va duce, cu timpul, la atrofierea treptată a insulelor lui Langerhans (cele insulinosecretoare) și implicit la diminuarea activității endocrine a pancreasului. Pentru a elimina inconvenientul administrării zilnice a insulinei, s-a introdus tratamentul cu sulfamide antidiabetice (Dolipol,

Glucidoral, Glypazol ș.a.) deși sunt inferioare insulinei (atât de larg utilizată în lume de milioane de diabetici).

În special în ultimii 10 ani au început cercetări științifice amănunțite asupra plantelor utilizate de diferite popoare pentru acțiunea lor hipoglicemiantă. În această direcție este interesant de semnalat faptul că una și aceeași specie, de exemplu *Catharanthus roseus* (*Vinca rosea*) este utilizată în tratamentul tradițional al diabetului de către comunități umane situate la mari distanțe unele de altele, uneori la peste 15.000 km, cum ar fi cele din Filipine, Africa de Sud, Australia sau India. Unii alcaloizi din plantă, în cantitate de 100 mg/kg corp administrați unui mare număr de bolnavi diabetici s-au dovedit a fi ca acțiune, echivalenți tolbutamidei (sulfamida antidiabetică cea mai larg utilizată în tratamentul diabetului).

Până în prezent rezultatele cele mai bune în tratamentul pancreatitelor și a diabetului prin mijloace fitoterapeutice au fost obținute prin asocierea extractelor selective din plante sau plantele ca atare, nepreluate prin procedee chimice. Aceste plante conțin glicozide sterolice și flavonozide. La unele specii, efectul hipoglicemiant dispare prin uscarea plantei la temperaturi de peste 40°C sau prin infuzare. În alte cazuri, efectele hipoglicemiante depind de starea de maturizare (coacere) a fructului; așa este cazul bananelor, la care fructele verzi (necoapte) au acțiune hipoglicemiantă, în timp ce fructele coapte sunt hiperglicemiante. Se impune deci mare atenție în recomandarea acestui fruct bolnavului diabetic.

În ceea ce privește mecanismul de acțiune al speciilor de plante hipoglicemiante, el este diferit de la o specie la alta. Astfel, unele dintre substanțele active izolate din planta africană *Blighia sapida*, respectiv hipoglicina A și B acționează prin inhibarea enzimelor betaoxidazice care blochează oxidarea lanțurilor lungi ale acizilor grași; acest proces biochimic are ca urmare acumularea de acizi grași nesaturați, făcându-i pe aceștia indispensabili pentru producerea energiei necesare organismului. La rândul lui, organismul reacționează oxidând cantități mari de glucoză, având ca urmare descreșterea glicogenului din ficat și reducerea glucozei la un nivel hipoglicemic.

Alte plante din zona Extremului Orient au dovedit după primele cercetări, că în tratamentul antidiabetic au proprietatea de a reface funcția pancreatică, acționând deci cu totul altfel decât insulina, care prin administrare zilnică duce la atrofierea funcției pancreatice.

Unele substanțe active din plante acționează numai în prezența unor cantități minime de celule pancreatice beta, (insulinoproducătoare) acțiunea lor fiind realizată prin intermediul insulinei. Au fost descoperite însă și specii de plante ale căror substanțe active acționează eficient terapeutic, dovedit experimental pe animale depancreatizate (cu pancreasul extirpat experimental). Flavonoidele, spre exemplu, activează vascularizația capilarelor, inclusiv ale pancreasului. Galegina din *Galega officinalis* acționează prin blocarea enzimelor oxidative din ciclul Krebs (dihidrogenaza succinică și oxidul de citocrom) reducând gluconeogeneza și crescând glicoliza anaerobă, favorizând în acest fel transferul glucozei din sânge în țesuturi.

După cum se știe, insulina este o proteină cu grupări dinsulfidice. Unele substanțe extrase din plante (usturoi, ceapă, varză, fasole), conțin grupări SH, de pildă alil-propil-disulfatul sau dialil-disulfidoxul (sunt com-

puși organici ai sulfului). Acești compuși au acțiune similară tolbutamidei, în proporție de 76%, dacă i se administrează bolnavului în doză de cel puțin 0,5 g.

Studiul numeroaselor plante cu acțiune hipoglicemiantă este abia la început, viitorul putându-ne rezerva rezultate favorabile, cu aplicabilitate în tratamentul diabetului zaharat.

În ceea ce privește regimul alimentar în pancreatită ca și în diabetul zaharat de altfel, trebuie să fie cât mai simplu posibil și natural. În mare, regimul alimentar va fi compus din pâine integrală, multe legume fructe și crudități de sezon: morcovi, sfeclă roșie, varză albă, țelină spanac, asmățui, năsturel, pătrunjel verde, fragi, etc. Căpșunile (250—500 g pe zi) și afinele (crude, uscate sau congelate) în cură de cel puțin 3 luni pe an, cu câte 100 g pe zi crude sau 50 g uscate, constituie o bună măsură fitoterapeutică, cu efecte benefice pentru bolnavul diabetic.

În ceea ce privește conduita psihică, se va evita cât mai mult posibil stressul, și emoțiile puternice. Este necesară crearea unei ambianțe plăcută, optimistă, în jurul bolnavului. Se recomandă de asemenea repaos. activ în aer liber și mersul pe jos, cel puțin 5 km/zi, atât dimineața cât și seara.

Dintre produsele farmaceutice românești pe bază de plante se recomandă ca adjuvante în tratamentul diabetului zaharat și a pancreatitelor cronice: Sedocalmul, Hepatobilul „Ceaiul depurativ” și „Ceaiul dietetic Plafar”.

Tot ca adjuvante se recomandă următoarele plante sau ceaiuri medicinale:

Afinul (*Vaccinium myrtillus*). Specie cunoscută și mult răspândită în lanțul carpatic, începând cu limita inferioară a Molidului și pînă în golul Alpin, până la 2200—2300 m. altitudine.

Frunzele (*Folium Myrtilli*) conțin cca 10% taninuri, acid chinic, ericolină, derivați flavonici (cvercetină liberă și sub formă glicozidată și glicozida 7-metil a delfinidinei denumită neomirtilină), acizi triterpenici, săruri minerale etc. Fructele de Afin (*Fructus Myrtilli*) conțin 6—15% taninuri catehice, zaharuri, acizi organici (cîtric, malic, oxalic, lactic, chinic) pectine, beta-caroten, vitamina C și vitamine din complexul B. Culoarea albăstruie, caracteristică fructului, este dată de glicozide ale cianidolului, delfinidolului, malvidolului și petunidolului. Mirtilinele a și b au fost identificate ca 3-glicozida și 3-galactozida delfinidolului.

Atât frunzele cât și fructele de Afin stau la baza a numeroase produse fitofarmaceutice. Datorită conținutului ridicat în tanin, o primă indicație terapeutică este ca antidiareic, în special în enterocolitele de fermentație. Cercetările farmacodinamice și clinice au confirmat și rezultatele favorabile obținute prin utilizarea tradițională a infuziilor preparate din frunzele de Afin în ameliorarea clinică și biochimică a diabetului zaharat. La numeroși pacienți tratați cu extracte de frunze de Afin s-a constatat reducerea semnificativă a dozelor de insulină necesare zilnic; acest procedeu fitoterapeutic are și avantajul că substanța activă antidiabetică se administrează pe cale orală. Acțiunea hipoglicemiantă, în cazul fructelor de Afin este atribuită mirtilinele a și b. Efectul hipoglicemiant se explică printr-o ușoară hipergeneză la nivelul celulelor beta din insulele Langerhans, corelată cu scăderea glicemiei. În formele incipente sau ușoare de diabet zaharat, preparatele din Afin pot chiar înlocui insulina, mai ales dacă se asociază și cu alte plante cu acțiune hipoglicemiantă. Totuși, trebuie

reținut faptul că neomirtilina și celelalte substanțe active din Afîn nu dau rezultate satisfăcătoare în formele medii sau severe de diabet cu acidoză mult crescută, sau în diabetul infantil.

Glicozidele cianidolului și celelalte substanțe active de tip antocianic din fructe au efecte favorabile asupra circulației în general, și asupra afecțiunilor coronariene în special. S-a demonstrat și acțiunea de regenerare a purpurii retiniene și de creștere a sensibilității fotoreceptorilor, premise ale încercărilor terapeutice reușite în hemeralopie. Au și acțiune protectoare împotriva radiațiilor ionizate din atmosferă.

Extractele pe bază de Afîn se recomandă și în arterite, ateroscleroză cerebrală, în hipertensiune și în alte afecțiuni care însoțesc sau complică diabetul (retinită, arterioscleroză); au chiar și acțiune bacteriostatică.

Modul de preparare și administrare

— Infuzie, preparată dintr-o lingură frunze de Afîn la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, timp de 10 zile.

— Extract apos preparat la rece, prin macerarea a 2 linguri frunze în 250 ml apă, timp de 6 ore; se beau 2 căni pe zi.

— Pulbere de frunze uscate, câte 1/2 linguriță în puțină apă, de 3 ori pe zi.

— Decoct de fructe uscate, din 2 linguri la 1/2 l apă. Se fierbe 10 minute și se beau 2—3 căni pe zi.

Fructele se pot consuma proaspete, uscate sau congelate, câte 50—100 g pe zi, în cure de 2 săptămâni pe lună. Ca regulă generală, tratamentul cu fructe sau cu produse pe baza de Afîn, se va face intermitent, cu pauze între serii.

Din fructele de Afîn industria noastră farmaceutică a preparat produsul fitofarmaceutic denumit Difebion (similar produsului străin Difrel). Frunzele de Afîn intră și în formula „Ceaiului dietetic Plafar”.

În străinătate există numeroase produse în compoziția cărora intră frunzele de Afîn (Diabetylin, Glycobosan, Melliblekten, Syamplex, etc).

Frunzele de Anghinară (*Folium Cynarae*) contribuie și ele la scăderea glicemiei, posibil datorită unei oxidaze care s-ar afla în această plantă medicinală. Se administrează sub formă de :

— Infuzie, o linguriță plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, în cure de 20—30 zile, urmate de pauze pe durate asemănătoare de timp.

Frunzele de Dud (*Folium Mori*) bogate în fitosterol-glicozide :

— Infuzie, preparată din 2 linguri frunze la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Teci de Fasole (*Fructus Phaseoli sine semine*).

Ele conțin compuși organosulfurici capabili să neutralizeze chimic factorii care inactivează insulina.

— Decoct, care se prepară dintr-o lingură teci de Fasole (mărunțite) la o cană cu apă. Se fierbe totul timp de 10 minute; se beau 2—3 căni pe zi.

— Extracție dublă din 4 linguri de teci, lăsate la macerat peste noapte, într-un litru apă. A doua zi dimineața se fierbe până cînd decoctul scade la 500 ml; această cantitate se bea în cursul unei zile.

Se mai recomandă ca adjuvante în tratamentul diabetului : frunzele de Nuc (*Folium Juglandis*), frunzele de Salvie (*Folium Salviae*), frunzele de Urzică (*Folium Urticae*) și rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*) toate sub formă de infuzie, preparată din 1 lingură plantă la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Tot ca adjuvante în tratamentul pancreatitelor și diabetului, fitoterapia recomandă și următoarele rețete :

Rp.	
Frunze de Afin (<i>Folium Myrtilli</i>)	40 g
Frunze de Dud (<i>Folium Mori</i>)	20 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	10 g
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	10 g
Teci de Fasole (<i>Fructus Phaseoli sine semine</i>)	20 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec plante la o cană cu apă. Se beau 2 căni pe zi, timp de 7 zile, după care se face o pauză de 3 zile; se reia tratamentul, recomandându-se repetarea lui de cel puțin 5 ori pe an.

Rp.	
Frunze de Afin (<i>Folium Myrtilli</i>)	60 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	20 g
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	10 g
Teci de Fasole (<i>Fructus Phaseoli sine semine</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Pentru cei care suferă, pe lângă diabet zaharat și de constipație cronică, se recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Frunze de Urzică (<i>Folium Urticae</i>)	20 g
Teci de Fasole (<i>Fructus Phaseoli sine semine</i>)	20 g
Trei frați-pătați (<i>Herba Violae tricoloris</i>)	20 g
Rizomi de Pir (<i>Rhizoma Graminis</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	5 g
Coaje de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	15 g
M.f. species	

— Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă : se beau 2—3 căni pe zi, dintre care ultima înainte de culcare.

Din alimentația diabeticului, de altfel și a bolnavilor cu alte suferințe pancreatice, nu trebuie să lipsească dintre legume : ceapa, usturoiul, morcovii, salata verde, spanacul, țelina, urzicile și varza albă, iar dintre fructe : afinele, merele acrișoare și lămâile.

OBEZITATEA

În concepția clasică obezitatea se definește ca o acumulare de grăsimi, cu un exces ponderal cu 20—30% mai mare decât valorile normale ale mediei indivizilor de același sex și vârstă. Doi sunt factorii principali care favorizează obezitatea : primul este cel endogen (abuzul alimentar, lăcomia) iar cel de-al doilea este de origine exogenă și se datorează

unor predispoziții genetice, sau unor dereglări glandulare, la care se adaugă sedentarismul. Depunerile de grăsimi se fac cu predominanță la nivelul trunchiului, pe șolduri, fese și coapse. De cele mai multe ori obezitatea este însoțită de diabet zaharat, de ateroscleroză, de afecțiuni ale colecistului și mai ales de unele disfuncții neuro-endocrine. Tocmai din acest motiv este necesar un examen medical de specialitate, în urma căruia se va putea stabili metoda terapeutică adecvată. În afara afecțiunilor menționate, obezitatea se instalează de regulă după menopauză, fenomen fiziologic, de altfel normal.

În medicina clasică, tratamentul obezității constă în scăderea aportului caloric (alimentație hipocalorică) și mărirea consumului caloric (prin exerciții fizice) cu sau fără administrare concomitentă de extracte tiroidiene sau de hormoni sexuali.

În ceea ce privește îndepărtarea factorilor etiologici, se pune accentul pe corectarea hiperfuncției cortico-suprarenale, a insuficienței tiroidiene, ovariene etc. Un rol important îl ocupă și reechilibrarea nervoasă, în special prin înlăturarea condițiilor psiho-fizice care influențează negativ starea de sănătate.

Fitoterapia, deși este utilă, nu este însă miraculoasă; ea nu dispune de o anumită plantă care singură, să ajute la scăderea surplusului ponderal. De aceea, la tratamentul igeno-dietetic și medicamentos prescris de medic se recomandă și asocierea unor ceaiuri medicinale simple (sau din amestecuri de plante) sub formă de infuzie sau decoct, deoarece ele nu prezintă contraindicații și nu declanșează reacții adverse. Sub aspect farmacodinamic diversele formule fitoterapeutice urmăresc: accelerarea tranzitului intestinal prin plante cu acțiune laxativă sau purgativă (în special în cazul constipațiilor cronice); eliminarea surplusului de apă din țesuturi prin diureză crescută sau prin transpirație excesivă; echilibrarea funcțiilor glandulare.

Dintre ceaiurile medicinale, cele mai indicate în cura de slăbire, sunt următoarele:

Rp.

Păpădie, planta întreagă (<i>Folium, Herba et. Radix Taraxaci</i>) *	40 g
Mătase de Porumb (<i>Stigmata Maydis</i>)	10 g
Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	10 g
Flori de Soc (<i>Flores Sambuci</i>)	15 g
Volbură (<i>Herba Convolvuli</i>)	10 g
Coaje de crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	15 g
M.f. species	

— Decoct scurt (5 minute) preparat dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă; se bea o cană dimineața și alte două cani după mesele principale, neîndulcite sau îndulcite cu zaharină sau cu ciclamat de sodiu. Cura durează o lună, respectând cu strictețe regimul alimentar hipocaloric.

Conform recomandărilor din „Rote Liste”, o adevărată enciclopedie germană apărută în anul 1981, reproducem câteva dintre formulele fitofarmaceutice indicate în cura de slăbire:

Rp.

<i>Folium Sennae</i>	28 g
<i>Cortex Frangulae</i>	28 g
<i>Fructus Anisi</i>	10 g
<i>Fructus Foeniculi</i>	9 g

<i>Herba Millefolii</i>	9 g
<i>Rhizoma Graminis</i>	9 g
<i>Fructus vesiculosus</i> (o algă)	7 g
M.f. species	

Doza este de 1—3 căni pe zi, obținute prin infuzarea a 1—2 linguri amestec de plantă la o cană cu apă. Acest ceai medicinal este comercializat nu numai în Germania, dar și în alte țări europene, sub denumirea de „Antiviscosin-Schlankheitstee”.

Rp.	
<i>Radix Liquiritiae</i>	5 g
<i>Flores Malvae Sylvestris</i>	10 g
<i>Flores Sambuci</i>	10 g
<i>Folium Menthae piperitae</i>	10 g
<i>Folium Farfarae</i>	15 g
<i>Folium Sennae</i>	50 g
M.f. species	

Se prepară sub formă de infuzie, folosind 15 g. amestec de plante la 1 litru apă. Se beau 1—2 căni pe zi. Ceaiul medicinal este comercializat pe aceleași piețe europene sub denumirea de Warondo-Blutreinigungstee.

Un alt produs cunoscut și larg utilizat în Germania este Amorphanul, sub formă de drajeuri de culoare portocalie, fiecare drajeu conținând: D-norpseudoefedrină clorhidrică 10 mg; Extract de *Folium Betulae* (extract apos uscat 5,5 : 1) 100 mg; *Folium Betulae* 100 mg și *Aetheroleum Juniperi* 5 mg.

În cazul constipației cronice se recomandă drajeurile albe, care conțin: *Rhezina Aloe* 30 mg; *Cortex Frangulae* 200 mg; *Fenolftaleină* 60 mg; *Radix Gentianae* 7,5 mg și *Rhizoma Calami* 7,5 mg.

Modul lor de administrare este următorul: dimineața și la prânz (cu 1/2 ore înainte de masă) se iau câte 1—2 drajeuri portocalii, iar seara câte 1—2 drajeuri albe.

Tot în cura de slăbire se recomandă băi generale cu preparatul fitoterapeutic german denumit „Kneipp Rheuma-Stoff-wechsel” cu următoarea formulă: *Cumarinum* 0,5 g; *Oleum Menthae pip* 0,2 g; *Oleum Carvi* 0,2 g, *Oleum Salviae* 0,2 g; *Oleum Thymi* 0,2 g, care se dizolvă în 130 g. alcool de 90°. Întreaga formulă prescrisă se utilizează pentru o baie completă. Cu mici dificultăți, o astfel de formulă se poate realiza și în farmaciile din țara noastră.

Dintre preparatele fitoterapeutice existente la noi recomandăm produsul Normoponderol tablete (fabricat de Laboratorul Planta-Vorel din Piatra Neamț) care se găsește în farmacii sau în rețeaua de desfacere Plafar. Este un produs 99% din plante, exceptând lianții pentru tabletare. Deoarece prospectul care însoțea produsul a fost supus cenzurii „alimentației raționale” din vremea în care a fost elaborat, dorim acum să aducem la cunoștința celor care-l vor folosi, că acest tratament trebuie coroborat cu o dietă alimentară obligatorie.

Dieta se bazează pe concepția de medicină tradițională extrem-orientală (verificată și de o clinică de prestigiu din Statele Unite ale Americii), asigurând bolnavii ce se vor supune unui astfel de tratament combinat (Normoponderol și dietă) că orice obez va reuși să piardă din excesul ponderal (pe care-l poartă inutil) în timp de 30 zile, 6—8 kg, fără alterarea stării sale fizice sau psihice. Mai mult decât atât, starea generală de sănătate i se va ameliora simțitor.

Dieta despre care aminteam se compune din :

Mieul dejun : în fiecare zi aceleași : 2 ouă fierte (tari) cu puțin muștar sau hreani ras și sare, după gust. Cafea sau ceai chinezesc, îndulcit cu zaharină sau cu ciclamat de sodiu. Se poate bea în plus și un pahar de suc natural de fructe sau legume.

Luni : *la prânz :* friptură de vacă la grătar, (în cantitate de 250—300 g), salate de sezon din roșii, castraveți, gulii, salată verde, andive sau țelină, toate pregătite fără untdelemn.

la cină : două ouă fierte tari, 2 mere acrișoare (creștești, renete), o portocală sau un graap-fruit.

Marți : *la prânz :* 2—3 ouă tari, salată asortată din morcovi, țelină, mere, salată verde, deosemena fără untdelemn ;

la cină : 2—3 ouă tari, o roșie, un castravete (de seră) sau salată verde, fără ulei. Ceai de plante, fără zahăr sau îndulcit cu zaharină sau cu ciclamat de sodiu.

Miercuri : *la prânz :* 2 antricoate de vacă (în greutate de 250 g.) la grătar, salată de țelină cu morcov sau castravete. Cafea sau ceai fără zahăr.

la cină : 2—3 ouă tari, o roșie, salată verde, (fără ulei) acrită cu suc de lămâie sau oțet de mere. Se poate completa meniul cu 3—4 ridichii de lună, cu 1/2 ridichie neagră rasă sau cu o gulie rasă.

Joi : *la prânz :* 2—3 ouă tari, roșii, gulie, ridichi sau varză fiartă (nemurată) cu puțin unt, brânză dulce de vacă.

la cină : 2 ouă tari, salată de roșii sau țelină (fără ulei), ceai de plante neîndulcit.

Vineri : *la prânz :* pește alb (șalău, știucă, biban, scobar, crap fitofag, cod) sub formă de rasol, cu lămâie ; o felie de pâine prăjită.

la cină : fructe acrișoare, indiferent sortimentul și cantitatea, până la senzația de sațietate

Sâmbătă : *la prânz :* 1/2 pui fript (la grătar sau la rotisor) salată asortată (de sezon) mere, cafea sau ceai fără zahăr ;

la cină : 1/2 pui fript, roșii și fructe acrișoare (dintre cele care se găsesc în sezonul respectiv).

Duminică : *la prânz :* friptură de vacă în greutate de 250—300 gr. (la grătar sau rasol) roșii și un măr.

la cină : fructe sau salată de fructe (excluzând fructele dulci) în cantitate nelimitată (după dorință).

În cursul acestei diete, recunoscută ca fiind destul de costisitoare, se poate alege o zi pe săptămână, în care se vor consuma numai 1 kg. până la 1 1/2 kg. cartofi copti sau fierți în coajă, indicați atât în obezitate cât și în diabetul zaharat, datorită conținutului ridicat în potasiu (cca. 5 g/kg) absolut necesar unor funcții vitale ale organismului.

După cum se poate observa, în dieta prescrisă în cura de slăbire, obezul nu este obligat să mănânce mai puțin decât în mod obișnuit. Tocmai de aceea, metoda recomandată nu se încadrează în „canoanele clasice” ; ea se bazează pe trei principii fundamentale :

1 — satisfacerea senzației de foame (care pentru omul obez devine de multe ori o adevărată obsesie) printr-o alimentație naturală, cu produse în cantitate relativ crescută ;

2 — se permit o serie de alimente cu conținut ridicat în proteine (exprimate convențional în calorii pe kilogram de greutate corporală, pot ajunge la 1500—2500 kg. calorii/zi). Pentru a fi digerate și metabolizate, ele necesită un mare efort energetic. În acest caz, organismul „va consuma”, pentru metabolizarea proteinelor, lipide din rezervele interne, aflate în depozitele subcutanate ;

3 — asigurarea unui tranzit intestinal accelerat prin administrarea de laxative și purgative, precum și eliminarea excedentului de apă acumulat în țesuturi, prin plante cu acțiune diuretică și sudorifică ; se favorizează

astfel pierderea progresivă în greutate din excesul ponderat. Concomitent, nu trebuie neglijată nici mișcarea și fizioterapia. Se recomandă sauna, mersul pe jos (minimum 5 km/zi) sau cu bicicleta (10—15 km) vâslitul la rame (cel puțin o oră pe zi) gimnastica medicală, natația tenisul sau alte sporturi preferate.

Atât dieta alimentară cât și celelalte procedee terapeutice trebuie continuate cât mai mult posibil, pentru menținerea greutății corporale optime, obținută de bolnav cu atâta greutate și poate chiar cu sacrificii.

În ceea ce privește regimul alimentar, predominant vegetarian, este indicat să conțină cât mai multe fructe : cireșe, lămâi, mere acrișoare, vișine, pepene verde și strugurii de masă, iar dintre legume ; spanacul, cartofii, tomatele, salata verde și țelina.

În „cura de slăbire” este interzisă, (iar dacă aceasta nu este posibilă, reducerea la minimum) consumarea băuturilor alcoolice și cu deosebire a berei și a vinurilor dulci.

TULBURĂRI ALE METABOLISMULUI FOSFO-CALCIC LA COPIL

Rahitismul este datorat în special unei alimentații defectuoase în perioada primului an de viață a copilului. Carența prelungită de alimente bogate în vitamine D, A și C, în calciu și în microelemente, absolut necesare asimilării calciului, duce la apariția semnelor clinice ale bolii; datorită acestor carențe prelungite osificarea este mult întârziată. Alături de tratamentul profilactic sau curativ cu vitamina D se recomandă o alimentație corespunzătoare nevoilor de creștere ale sugarului, concomitent cu utilizarea factorilor naturali de sănătate : aer, apă, soare. Fitoterapia recomandă în astfel de cazuri următoarea formulă :

Rp.	
Fructe de Cătină (<i>Fructus Hippophae</i>)	35 g
Fructe de Măceș (<i>Fructus Gynosbati</i>)	35 g
Frunze de Melisă (<i>Folium Melissae</i>)	15 g
Frunze de Ciuboșica cucului (<i>Folium Primulae</i>)	15 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură de amestec de plante la o cană cu apă ; se beau 1—2 căni pe zi (indulcite cu miere sau zahăr) cantitate care va înlocui lichidele consumate în mod normal de sugarul sau copilul mic cu rahitism.

Extern, se recomandă băi tonice cu infuzie concentrată de frunze de Nuc (200 g. la 1 litru apă) ; după strecurare, infuzia se adaugă la apa în care se face baie copilului.

Deși nu face parte din fitoterapie, ci din terapia naturală a rahitismului, recomandăm ca cea mai la îndemână și mai bine asimilabilă formă naturală de calciu, conform unei rețete tradiționale, preparată în modul următor.

Se pisează mărunț coaja de la 4 ouă fierte (după îndepărtarea pielei) și se răstoarnă într-un borcan cu capac, în care se stoarce și sucul de la 1—2 lămâi. Se ține la macerat timp de 3 zile, după care se filtrează prin tifon. Lichidul rezultat, care este de fapt un citrat de calciu, se amestecă în părți egale cu miere. Din acest preparat se dau copilului 1—3 lingurițe pe zi înainte de mese, în funcție de vârstă. După mese, i se vor da copilului 3—4 lingurițe din infuzia preparată după formula indicată mai sus.

FITOTERAPIA IN „CURA DE INGRĂȘARE”

„Cura de slăbire” se află în antiteză cu ceea ce denumim, pentru o mai bună înțelegere, „cura de îngrășare”.

Dacă scăderea ponderală este mai ușoară și se obține mai ușor atunci când bolnavul respectă cu severitate prescripțiile medicale, îngrășarea celor foarte slabi este mult mai complicată. Starea ponderală deficitară (om slab sau chiar cașectic) poate fi determinată de afecțiuni cronice digestive (anaciditate, ulcer) de existența unor focare infecțioase cronice, de tuberculoză, de hipertiroidie, de anemie pernicioasă, de cancer și de încă multe alte cauze. Alături de aceste cauze patologice și care sunt independente de voința omului, sunt altele care depind numai și numai de el. În această din urmă categorie intră alcoolismul, tabagismul, drogurile și în special opiaceele, halucinogenele dar și unele medicamente psihotrope luate în cantități excesive și care pot duce în scurt timp la scăderea ponderală, a capacității fizice și psihice și cu deosebire intelectuală, a celor în cauză.

Tot aici intră și copiii cu hipotrofie ponderală foarte accentuată (acei adolescenți înalți și foarte slabi, sau scunzi și slabi); la originea acestei suferințe pot sta unele tulburări hormonale. În acest caz un tratament hormonal, recomandat de specialistul endocrinolog poate da bune rezultate și duce la o dezvoltare ponderală (dar și staturală) corespunzătoare vârstei.

Cu excepția cazurilor de mai sus, în celelalte forme de deficit ponderal, la indivizi fie slabi fie chiar cașectici (în cel mai accentuat grad de deficit ponderal, datorat subalimentației cronice) mijloacele fitoterapeutice, precum și alimentația naturală pot interveni eficient în restabilirea normală a greutății corporale și a dezvoltării staturale.

Astfel, prin înot, prin mersul pe jos sau cu bicicleta, prin gimnastică zilnică, prin masaje generale (cu un prosop aspru) printr-un regim alimentar bazat în special pe fructe și legume (mere dulci, coacăze, caise, pere, pepene galben, banane, ananas, mandarine, prune, piersici, struguri, în special negri, smochine, stafide, nuci și alune turcești) dar și de paste făinoase, pâine integrală (cca 500 gr. pe zi) brânzeturi grase și miere de albine însuși bolnavul poate contribui la dezvoltarea sa ponderală normală.

Fitoterapia pune la dispoziția celor interesați în restabilirea greutății corporale grupa plantelor „tonic-amare” descrise la subcapitolul „anorexie”. Administrate înainte de masă ele stimulează apetitul, prin efect direct, dar trebuie avut în vedere și factorul psihopatologic. Pentru a scoate bolnavul din starea de stress în care se află de multe ori prin activitatea sa permanentă, se recomandă plante cu acțiune sedativă.

Câteva formule de plante care stimulează pofta de mâncare, ușurează digestia și contribuie la o cât mai bună asimilare a alimentelor, merită atenția bolnavilor.

Rp.

Țintaură (<i>Herba Centaurii</i>)	10 g
Pelin (<i>Herba Absinthii</i>)	20 g
Anghinară (<i>Herba Cynarae</i>)	10 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili lupuli</i>)	30 g
Păpădie (<i>Herba Taraxaci</i>)	30 g

M.f. species

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, între mesele principale.

Rp.

Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Păpădie, frunze și rădăcini (<i>Radix et Folium Taraxaci</i>)	20 g
Rădăcină de Ghințură (<i>Radix Gentianae asclepiadeae</i>)	10 g
Flori de Nalbă Mare (<i>Flores Althaeae</i>)	20 g
Fructe de Fenicul (<i>Fructus Foeniculi</i>)	15 g
Fructe de Chimion (<i>Fructus Carvi</i>)	15 g

M.f. species

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Pentru cei care nu au posibilitatea să-și prepare zilnic aceste infuzii recomandăm următoarea formulă de tinctură:

Rp.

Tinctură de Gențiană (<i>Tră Genfianae</i>)	20 g
Tinctură de coji de Portocale amare (<i>Tra Aurantiorum amarae</i>)	40 g
Tinctură de Scorțișoară (<i>Tinctura Cinammomi</i>)	20 g
Tinctură de Pelin (<i>Tinctură Absinthii</i>)	20 g

M.f. tincturae compositae

D.s. intern. Se vor lua 20 picături tinctură, în puțină apă, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Ca tonice generale, cu proprietăți stimulente ale pozei de mâncare și ale unei bune digestii, fitoterapia recomandă următoarele specii medicinale:

Frunzele de Nue (*Folium Juglandis*) **Troscotul** (*Herba Polygonii*), **rizomii de Pir** (*Rhizoma graminis*), **Cimbrul** (*Herba Thymi*), **Țintaura** (*Herba Centauri*) și **fructele de Măceș** (*Fructus Cynosbati*). Prin conținutul lor bogat în substanțe active energizante, vitamine, săruri minerale și oligoelemente, sunt recomandate în stadiul de convalescență după bolile infecțioase sau după alte boli consumptive (care slăbesc bolnavul) atât la persoanele în vârstă, cât și la copii. Toate infuziile sau decocturile din plantele menționate trebuie să fie îndulcite cu miere de albine, atât pentru corectarea gustului lor, cât și pentru aportul energetic furnizat de glucidele conținute.

În cazurile în care, prin boală se produc carențe de săruri minerale, următoarea formulă fitoterapeutică poate acoperi cu succes necesarul în monoelemente dar și în oligoelemente esențiale:

Rp.

Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	20 g
Troscot (<i>Herba Polygonii</i>)	20 g
Frunze de Podbal (<i>Folium Farfarae</i>)	30 g
Frunze de Mentă (<i>Folium Menthae</i>)	10 g
Fructe de Ienupăr (<i>Fructus Juniperi</i>)	10 g
Conuri de Hamei (<i>Strobili Lupuli</i>)	10 g

M.f. species

— Infuzie, preparată din 1 lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi, înaintea meselor principale.

În partea introductivă a acestui subcapitol menționăm că una dintre cauzele diminuării poftei de mâncare și a scăderii ponderale accentuate este și alcoolismul. De aceea, considerăm necesare câteva recomandări practice și în această situație.

De la început trebuie să subliniem faptul că părerile actuale în privința cauzei sau cauzelor responsabile de consecințele nefaste ale alcoolismului asupra băutorilor cronici, sunt diferite. S-a incriminat existența unei enzime responsabile, înclinația genetică, obișnuința, dependența etc.

S-a constatat că persoanele cu mare labilitate psihică, excesiv de sentimentale și de afective sunt cele predispuse și cele mai receptive la acest viciu, care nu este nici nou și nici limitat la un număr restrâns de oameni.

Fitoterapia, combinată cu psihoterapia (bazată în special pe ridicarea calităților volitive ale alcoolicilor) poate veni în ajutorul celor care doresc să se „vindece” de acest viciu și de efectele psiho-sociale nocive ale acestei practici.

Acestora le recomandăm :

— Tinctura de Ardei iute, preparată din 10 g ardei iute (uscat și fragmentat mărunt) la 100 ml. alcool de 70°, prin macerare, timp de 8 zile. Din tinctura obținută se iau 15—20 picături în puțină apă, ori de câte ori omul simte nevoie de alcool.

— Tinctură preparată dintr-un amestec în părți egale de rădăcină de Valeriană, de conuri de Hamei și de Talpa găștii 20 g. la 100 ml. alcool de 70°, prin macerare timp de 8 zile. După filtrare, se pot lua câte 20—30 picături din această tinctură compusă, de 3 ori pe zi, timp nelimitat.

FITOTERAPIA ÎN HIPOTONIA SÂNILOR

Ne vom referi în cele ce urmează la o problemă puțin abordată de medicina alopatică și poate și mai puțin de medicina naturală și anume, la hipotonia sânilor. În mod normal, majoritatea femeilor își păstrează mulți ani forma, mărimea și tonusul sânilor. Aceasta depinde atât de elasticitatea și tonusul pielii, de structura țesuturilor glandulare, adipoase, conjunctivale și musculoase, cât și de poziția corectă a coloanei vertebrale, aceasta din urmă contribuind la ceea ce în mod curent este denumită „ținuta feminină sau bust”.

Nu intră în considerațiile noastre modificările naturale care survin după un număr mare de nașteri sau după instalarea menopauzei. Ne vom referi la perioada în care femeia, între 18—40 ani poate să-și păstreze un bust frumos, prin respectarea unor reguli simple de conduită : păstrarea verticală corectă a coloanei vertebrale (o metodă simplă este plimbarea prin cameră cu un retevei — sucitor — sub brațe de cel puțin 3 ori pe zi câte 10 minute) o alimentație echilibrată, gimnastică respiratorie (în special diafragmatică), masaje, băi calde și reci, cu plante medicinale. Numai în cazuri excepționale se recomandă recurgerea la chirurgia estetică.

Fitoterapia recomandă, pentru menținerea tonusului țesutului adipos, muscular și conjunctiv, plante medicinale bogate în acid silicic, în taninuri și uleiuri volatile.

Acestea se regăsesc în următoarea formulă :

Rp.

Rădăcină de Boz (<i>Radix Ebuli</i>)	10 g
Rădăcină de Albăstreă (<i>Radix Delphinii</i>)	5 g
Rădăcină de Osul iepurelui (<i>Radix Ononidis</i>)	10 g
Rădăcină de Toporași (<i>Radix Violae</i>)	5 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	10 g
Rădăcină de Coadă șoricelului (<i>Radix Millefolii</i>)	5 g
Rădăcină de Soc (<i>Radix Sambuci</i>)	10 g
Coaja de Crușin (<i>Cortex Frangulae</i>)	10 g
Rădăcină de Brusture (<i>Radix Bardanae</i>)	5 g
Rădăcină de Lemn dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	20 g
Rădăcină de păpădie (<i>Radix Taraxaci</i>)	10 g

M.f. species

D. S. intern

Din această complexă formulă se prepară un decoct (10 minute) folosind o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se beau 2—3 căni pe zi.

Pentru uzul extern, cantitatea de amestec din aceleași plante este însă dublă, deci 2 linguri la o cană. Se aplică pe sâni comprese călduțe, de 2 ori pe zi, care se țin timp de 10 minute. Se acoperă compresele cu o flanelă sau prosop, pentru a menține cât mai mult compresele la temperatura corpului. Se face apoi masajul ușor al sânilor cu o cremă pe bază de lanolină.

Dintre alimente, o rețetă culinară merită o atenție deosebită din partea reprezentanților „sexului frumos”. Ea constă în prepararea unei salate din țelină, pătrunjel și păstârnac, la care se adaugă ulei, sare și piper, după gust. Se consumă zilnic între mese sau ca garnitură la alte alimente servite la mesele principale.

Capitolul X

Cancerul și terapia naturală

Dintr-un început trebuie să precizăm că în cele ce urmează încercăm să reconsiderăm atitudinea noastră față de această boală și să plecăm de la un nou concept al tratamentului preventiv și curativ al bolii canceroase, concept după care :

1. Boala canceroasă (denumire mai corectă decât simplul „cancer” deoarece include o mare varietate clinică și anatomopatologică de boli

neoplazice) nu este „incurabilă” în cazul în care a fost depistată în faza primară de evoluție a bolii;

2. Și în această boală, ca și în multe alte afecțiuni, tratamentul preventiv joacă un rol foarte important. Evitarea noxelor favorizante (poluarea, fumatul, abuzurile alimentare în special de alimente „chimizate”, stressul și multe altele) se poate realiza la nivel individual, familial și colectiv.

3. Un rol important în tratamentul acestei boli îl joacă psihoterapia, relațiile interumane și în special cele din cadrul familiei.

4. Șansa de supraviețuire a celor afectați de cancer, chiar și în faza mai evoluată a bolii poate fi prelungită cu ajutorul mijloacelor terapeutice moderne (citostatice, radioterapie, cobaltoterapie, chirurgie) combinate cu cele specifice terapiei naturale. Ne simțim datori să precizăm că nu toți medicii sunt de acord cu acestea din urmă.

5. Fitoterapia, respectiv tratamentul cu plante medicinale, asociat cu o dietă complexă în care fructele, semințele și legumele joacă un rol important, trebuie considerată o terapie complementară, capabilă să ducă la menținerea și de multe ori la fortificarea funcțiilor vitale ale organismului. Mai mult decât atât, în ultimii ani s-a demonstrat rolul flavonoidelor și în special al unor produși de semisinteză obținuți prin metilarea nucleelor chimice de bază, ca agenți anticanceroși. S-a dovedit că flavonoidele au capacitatea de a inhiba carcinogeneza provocată chimic prin stimularea efectelor unor enzime. Tot în ultimii ani s-a aprofundat mecanismul de acțiune al unor plante cu efecte certe antiinflamatorii (aici intră, spre exemplu, cele care conțin sesquiterpene lactonice) și care în doze mici opresc diviziunea celulelor în interfază, deci sunt ușor citotoxice (antitumorale).

O altă grupă de substanțe active izolate din plantele superioare, serios cercetate în institutele de specialitate o formează grupa imunostimulantelor, cu așa numite efecte „mitogene”. Mecanismul de imunostimulare este determinat de creșterea fagocitozei prin mărirea activității macrofagelor și a granulocitelor, în timp ce efectul asupra limfocitelor este nesemnificativ. În acest domeniu merită a fi menționate cercetările efectuate în țara noastră în urmă cu 20 ani, asupra speciei cunoscută la noi sub numele de Mărul lupului (*Aristolochia elematitis*). Acidul aristolochic extras din această specie stimulează fagocitoza. Acțiunea imunostimulantă se manifestă chiar și la doze mici (10^{-2} mg/ml) și ea a fost demonstrată atât „in vitro” cât și „in vivo”. Substanțe active similare se găsesc și în Piperul lupului (*Asarum sp.*).

Cercetătorii americani dispun în prezent de o bancă de date fitochimice, foarte bogată, care cuprinde peste cinci mii de specii utilizate în tratamentul tradițional al cancerelor, în special la unele comunități umane din zonele ecuatoriale, tropicale și subtropicale de pe patru continente. Inițierea unei astfel de bănci de date a pornit de la o întâmplare. Un grup de cercetători americani, mergând pe urmele medicinei tradiționale cu privire la utilizarea unei plante mult răspândită în Africa, Australia,

India, China și Antile, denumită *Catharanthus roseus*, specie din familia *Apocynaceae* cunoscută și sub numele de *Vinca rosea*, folosită în mod curent pentru proprietățile ei antidiabetice, diuretice, astringente și emenagoge, au constatat însă că la animale de experiență, numărul de leucocite scade drastic în urma administrării extractului din plantă.

În urma studiilor fitochimice efectuate asupra acestei plante s-au identificat peste 60 alcaloizi care au la bază nucleul indolic. Prin screening (triare selectivă) au fost identificați principalii alcaloizi responsabili pentru acțiunea citostatică, aceștia fiind vincaleucoblastina (V.L.B.) și vincristina, iar alți 20 alcaloizi, tot cu nucleu indolic și efecte citostatice similare, se află însă în cantități foarte mici în plantă.

Cei doi alcaloizi principali menționați s-au dovedit a fi adevărate remedii fitoterapeutice miraculoase de tip mitoclastic, adică de blocare a mitozei în stadiul de metafază. Acest fenomen se realizează prin interferarea reacțiilor care leagă metabolismul acidului glutamic de ciclul Krebs și de sinteza ureei. Acești doi alcaloizi intervin în sinteza ARN și ADN prin inhibarea sintezei nucleului purinic, iar prin aceasta inhibă formarea leucocitelor la nivelul măduvei osoase.

Produsele farmaceutice pe bază de alcaloizi dimeri din *Catharanthus roseus* sunt indicate în leucemiile limfocitare, în maladia Hodgkin, în cancerul bronhopulmonar, în reticulosarcom și în limfoamele maligne.

Cele mai interesante rezultate obținute pe numeroase cazuri, sunt cele citate de literatura de specialitate fitoterapeutică din China. Conform acestora, prin utilizarea vincristinei și vincaleucoblastinei în combinație și cu alte medicamente s-au obținut remisiuni în maladia Hodgkin în proporție de 80 %, în leucemia limfoblastică acută de 99 %, în tumora Wilms de 80 % și în limfoamele Burkitt de 70 %.

Deși inițial s-au utilizat în mod empiric în medicina tradițională, astăzi toată lumea este de acord asupra faptului că toate tratamentele cu vincristină și vincaleucoblastină trebuie efectuate sub control medical continuu, pentru a se preveni eventualele reacții secundare nedorite, care pot apare la depășirea dozelor terapeutice și care pot fi de multe ori la fel de grave, ca boala neoplazică însăși.

Rolul plantelor în terapia bolii canceroase.

Literatura științifică de la noi și datele din medicina noastră tradițională, comparativ cu cele existente la alte popoare sunt extrem de sumare. Sub aspect practic, nu am reușit să selectăm decât câteva plante din marele număr de specii care ar putea fi utilizate în diferite forme de cancer. La această selecție s-au avut în vedere două criterii: primul, înrudirea filogenetică a unor specii exotice cu cele care cresc și în țara noastră; al doilea, pe criteriu fitochimic, respectiv substanțe active identice sau înrudite, izolate din plantele de la noi și din cele exotice, care s-au dovedit a avea acțiune citostatică.

Un prim exemplu în această direcție este specia *Lycornis aurea* (Fam. *Amaryllidaceae*) rudă cu atât de binecunoscutul nostru Ghiocel (*Galanthus nivalis*) și cu Ghiocelul bogat (*Leucojum vernum*, *Leucojum aestivum*). *Lycoris aurea* este utilizată în medicina tradițională chineză în tratamentul unor forme de cancer. Planta conține numeroși alcaloizi, între care galantamina, lycoramina, homolycorina, lycorenina, lycorina (cel mai activ citotoxic) pseudolycorina, tazetina, etc.

În Ghiocelul care crește în țara noastră există de asemenea galantamină, tazetină, lycorină și probabil și alți alcaloizi, care nu au fost încă identificați. Considerăm că ar trebui mai mult cercetată acțiunea citostatică a alcaloizilor prezenți în bulbul speciilor de Ghiocel crescut spontan sau cultivat în țara noastră.

O altă specie care merită mai multă atenție este *Aralia elata* (Fam. *Araliaceae*). Fructele și rădăcinile acestei specii sunt utilizate în Coreea în tratamentul cancerului gastric. Scoarța rădăcinilor se utilizează în Japonia și în China în tratamentul unor forme ale bolii canceroase. Părțile plantei conțin aralozid A, colină, hederagenină, alfa și beta-taralină, acid protocatehic etc.

În țara noastră se cultivă în scopuri ornamentale sau didactice în grădinile botanice o specie foarte înrudită cu aceasta, *Aralia chinensis* care s-a adaptat totuși condițiilor noastre climatice. Este un arbust de 1,5–2 m. înălțime, cu tulpina și ramurile ghimpoase, cu frunze mari, bipenat compuse, cu fruct drupă-bacciformă, neagră. Dar această specie nu a fost studiată la noi nici sub aspect fitochimic și nici pentru eventuala acțiune citostatică.

Nici cele 7 specii și câteva zeci de varietăți existente în flora noastră din genul *Ajuga* nu au fost studiate, în timp ce o specie înrudită, care crește în China, *Ajuga decumbens* este utilizată de fitoterapeuții chinezi în numeroase afecțiuni, între care și cancerul. Planta conține ecdisonă, cisteronă, ecdisterone, ajugagalactone, ajugagasterone etc.

O altă specie foarte răspândită în țara noastră, căreia nu i se acordă nici o importanță terapeutică este Busuiocul de câmp (*Prunella* sau *Brunella vulgaris*) plantă care figurează în schimb într-o ediție străveche a farmacopeei tradiționale chineze „Shen Nung Pents'ao King” apărută cu un secol înainte de nașterea lui Hristos, pe lista plantelor anticanceroase indicate în special în tratamentul carcinomului esofagian și stomacal.

Ca adjuvant în cancerul uterin, tot medicina tradițională chineză recomandă fructele de Fenicul (*Feniculum vulgare*) în administrare îndelungată, sub formă de infuzie, preparată dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă.

O altă specie mult răspândită și la noi, cunoscută sub denumirea populară de Solovârvariță (*Inula britannica*) și nestudiată în țara noastră, se întrebuințează în China în tratamentul empiric al bolii canceroase. O altă specie, *Inula helenium*, așa numită „Iarbă mare” este utilizată sub formă de decoct sau pulbere în tratamentul tumorilor glandei tiroide.

Până și una dintre cele mai răspândite specii de plante de la noi din zonele colinare și submontane, Podbalul (*Tussilago farfara*) folosită în bronșite, astm bronșic, hemoptizii, disfagii etc. este utilizată în medicina tradițională chineză și în tratamentul cancerului pulmonar. Printre substanțele active extrase din florile acestei specii medicinale s-au izolat sitosteroli și un compus citostatic. Dar până la această informație, la noi nuse cunoștea nimic despre această utilizare miraculoasă a plantei.

Deși nu crește la noi, dar ar putea fi cultivată, este specia *Wedelia chinensis* (Fam. Asteraceae) cu o compoziție chimică complexă. S-a demonstrat că extractul etanolic (5%) din această plantă, pe lângă activitatea asupra S.N.C. are și capacitatea de a inhiba dezvoltarea carcinomului Ehrlich (o formă anatomo-clinică a bolii canceroase).

Speciile de *Xanthium* (*Xanthium sibiricum*, *Xanthium strumarium*) cunoscute la noi sub numele de **Holeră**, **Cornuți**, **Ciulin**, **Ghimpe** etc. au fost studiate și utilizate și la noi în tratamentul adenomului de prostată. Dar marii cercetători de peste hotare Duke și Wain au demonstrat acțiunea favorabilă a acestor plante într-un număr mare de afecțiuni, între care și cancerul (în special formele sale ganglionare). Chiar și atât de cunoscută la noi **Rapiță** (*Brassica rapa*) este considerată în medicina tradițională din Orient ca având efecte anticanceroase. În acest scop se utilizează sucul proaspăt obținut prin presare din tulpină, din rămurele și din frunzele sale, sub formă de decoct.

Din **Săpunariță** (*Saponaria officinalis*) plantă larg răspândită și la noi, printre ale căror substanțe active cercetătorii americani au identificat o saponină citotoxică și pe care au experimentat-o cu unele rezultate pozitive „in vitro” în carcinomul Walker.

Atât în zona noastră geografică, cât și în țările arabe, în China, în America de Nord, în Mexic și în unele țări sud-americane, în tratamentul cancerelor, în medicina tradițională, de mare reputație se bucură **Sfecla albă și roșie** (*Beta vulgaris*). Dar la noi, până în prezent nu s-au întreprins cercetări care să confirme proprietățile citostatice ale acestei plante. Până când se vor studia și la noi aceste plante, facem recomandarea ca în alimentația bolnavilor cu cancer să se includă frecvent și dacă este posibil chiar zilnic, câte 100—200 ml suc celular obținut din **Sfecla roșie**, crudă.

Multe specii ale genului *Euphorbia*, dintre care unele cresc și la noi, au reputația de a avea proprietăți citostatice. Până în prezent nu s-au întreprins studii sistematice, chemotaxonomice, fitochimice, citologice și citotoxice asupra latexului secretat de aceste specii. Dificultatea principală constă în faptul că în contact cu aerul (la fel ca și la **Iarba de negi** — *Chelidonium majus*) latexul se oxidează imediat și-și pierde acțiunea ocnolitică.

În mod empiric, semințele păstăilor de **Fasole** (*Phaseolus vulgaris*) sunt recomandate în leucemie.

Salcâmul japonez (*Sophora japonica*) este considerat în medicina tradițională chineză printre cele 50 specii fundamentale care pot fi utilizate în tratamentul tumorilor maligne.

Semințele așa numitului „**Arbore al vieții**” (*Ginkgo biloba*) arbore care se consideră că a supraviețuit de la ultima glaciațiune și până în prezent, se utilizează în Orientul îndepărtat în tratamentul a numeroase afecțiuni, între care și în boala canceroasă.

De o bună reputație se bucură florile de **Șofran** (*Crocus sativus*) în special în medicina tradițională din Extremul Orient, în tratamentul unui mare număr de afecțiuni, între care și în diferite tipuri clinice și anatomopatologice de cancer, cum ar fi tumorile abdominale, de rinichi, de ficat, de esofag, cancerul de sân sau cel uterin.

Mai multe specii de **Stânjenel** (*Iris japonica*, *Iris pallasii*, *Iris sanguinea*) sunt prezentate de ediția din anul 1950 a faimoasei farmacopeei chineze „Pents'ao Kang Mu” ca remedii antitumorale.

Tot în medicina tradițională chineză, frunzele și fructele tinere de Nuc (*Juglans regia*) se bucură de o bună apreciere în tratamentul cancerului mamar.

În medicina tradițională tibetană, în tratamentul multor afecțiuni, între care și cancerul mamar, este utilizată specia *Leonurus heterophyllus* și speciile înrudite cu aceasta, care cresc și la noi (*Leonurus cardiaca*, *Leonurus quinque lobatus*) cunoscute sub denumirea de Talpa găștii, valorificate însă foarte puțin în fitoterapia din țara noastră.

Puțin cunoscută și apreciată la noi este Menta broaștei, denumită și Izmă proastă (*Mentha arvensis*) care în Orient se utilizează în multe afecțiuni, între care și formele abdominale ale bolii canceroase.

Printre cele peste 50 de recomandări terapeutice ale Cimbrului de cultură (*Thymus vulgaris*) se află și cea a tratamentului tumorilor digestive, sub formă de extract apos, iar în celelalte forme de cancer, sub formă de extract acetic.

Usturoiul (*Allium sativum*) datorită conținutului ridicat în aliină și în special în allicină, este considerat în medicina tradițională a avea proprietăți antitumorale, care în mare măsură au fost confirmate recent de numeroase cercetări științifice. Preventiv și curativ, înlăturând complexele create de mirosul puțin agreabil și persistent al acestui condiment. Tocmai de aceea considerăm că Usturoiul ar trebui să intre în alimentația curentă, nu numai a bolnavilor cu cancer, dar și a omului sănătos. El este deosebit de util în toate bolile infecțioase și parazitare și în hipertensiunea arterială.

Magnolia liliflora, cu frumoasele ei flori purpurii, cultivată puțin în țara noastră, figurează pe lista speciilor utilizate în Orient în boala canceroasă; de la ea se folosesc florile sub formă de infuzie. Alte specii de cultură, *Hibiscus mutabilis* și *Hibiscus rosa-sinensis* se folosesc în medicina tradițională chineză în diferite forme de cancer. Și coaja rădăcinilor de Dud alb (*Morus alba*) este utilizată în mod empiric în tratamentul unor forme de cancer.

Tot pe lista remediilor utilizate în medicina tradițională chineză figurează și numeroase specii de plante care cresc și în țara noastră: *Eorsythia suspensa*, *Hordeum vulgare*, *Oryza sativa*, *Zea mays*, *Polygonum hidropiper* și *Polygonum multiflorum*, *Galium aparine* (cunoscută la noi sub denumirea de Lipicioasă, folosită în unele forme de cancer și leucemii), *Ruta graveolens*, *Solanum dulcamara*, (cunoscută la noi sub denumirea de Zărnă, de la care se folosesc în scop antitumoral rădăcinile, din care se prepară un decoct).

În Africa de Nord și de Vest și în Indiile de Vest, printre multe alte specii exotice figurează unele care cresc și la noi, sau altele care ar putea fi cultivate și în țara noastră: *Colchicum autumnale*, *Conium maculatum*, *Clematis flamula*, *Cucurbita pepo*, *Ricinus Commanis*, *Momordica charantia* (recomandată în special în cancerul de sân) *Ocimum basilicum* și *Bidens pilosa*.

Am făcut această scurtă incursiune în medicina tradițională a popoarelor lumii numai pentru a dori să punem la îndemâna cercetătorilor noștri date, pe care sperăm că le vor utiliza în viitor în fitoterapia anticanceroasă; dar această doleanță se poate realiza numai prin activitate colectivă, pluridisciplinară, care să cuprindă medici, farmaciști, farmacologi, fitoterapeuți, oncologi, biologi, botaniști etc.

Pe lângă recomandările generale referitoare la fitoterapia în boala canceroasă, prezentate la începutul acestui capitol, specialiștii fitoterapeuți recomandă în prima lună de la depistarea bolii canceroase restrângerea cantității zilnice de proteine de origine animală (ouă, lapte, brânzeturi, carne, pește) și interzicerea categorică a alcoolului, tutunului, a ceaiului chinezesc, a cafelei și a condimentelor. Alimentația din prima lună de boală va fi limitată la un regim predominant vegetarian, cu salate de fructe, de legume, salată verde, cartofi copti sau fiarți, legume fierte, fructe coapte, fulgi de ovăz, pâine integrală sau de secară (fără sare) sucuri proaspete de legume și fructe (în special din mere, portocale, mandarine, banane, caise, cireșe, struguri, grape-fruit, coacăze, negre). După aceiași cercetători, sunt interzise timp îndelungat următoarele alimente: zahărul și dulciurile de cofetărie, grăsimile (cele animale, untdelemnul și smântâna) făina albă, sarea, condimentele exotice, iar dintre legume și fructe, castraveții, dovleacul, ciupercile, ananasul și toate conservele din legume și fructe.

Tot specialiștii nutriționiști, adepți ai alimentației naturale recomandă așa numita „supă a lui Hipocrate” care se prepară în felul următor: cartofii, morcovii, țelina, rădăcinile de pătrunjel și păstârnac se curăță sumar, prin radere; se spală, apoi se taie în felii mari. Se adaugă tomate, ceapă sau usturoi, după gust. Cantitățile se apreciază de către persoana care prepară supa. Se fierb zarzavaturile 2—3 ore la foc domol, apoi se pasează printr-o sită de inox. La prepararea supei (ca și a altor alimente) pentru bolnavii cu boala canceroasă nu se recomandă folosirea „oalei sub presiune” și nici a vaselor din aluminiu. Supa se poate păstra la frigider timp de 2 zile. După gust se poate adăuga puțin pătrunjel verde sau alte mirodenii indigene.

Pentru conținutul bogat în vitamine, săruri minerale și oligoelemente, această supă constituie un aliment ușor digerabil și asimilabil de organismul omului bolnav (dar și sănătos).

Capitolul XI

Fitobalneologie și cosmetică

Fiind destinate uzului extern, băile de plante acționează la nivelul tegumentelor prin substanțele active pe care le conțin. Dar, din vasta floră care populează țara noastră, sunt recomandate numai cele care conțin uleiuri volatile, taninuri, substanțe cu acțiuni dezinfectantă, calmantă și emolientă.

Se recomandă ca procedurile fitobalneologice să fie asociate cu tratament intern cu produsele fitoterapeutice preparate după formulele indicate la capitolele respective. Indicațiile cele mai largi ale fitobalneologiei sunt stările de boală însoțite de surmenaj, astenie, tulburări nervoase, tulburări circulatorii, precum și dermatozele, atât de frecvent întâlnite în practica medicală.

Tegumentele sunt destul de permeabile pentru numeroasele substanțe active din plante; astfel, acestea pot ajunge în zone subiacente, uneori de mare profunzime, ceea ce justifică utilizarea lor în unele boli

metabolice, în gută, în reumatisme sau în unele tulburări glandulare. Substanțele active din plante pot penetra spațiile intracelulare; în acest mod ele sunt transportate de curentul sanguin în întreg organismul și prin aceasta se justifică eficiența băilor cu plante și în numeroase boli interne.

În ceea ce privește cosmetica, se cunoaște astăzi faptul că numeroase substanțe active din plante sunt utile ca trofice cutanate și tonice capilare, ceea ce le face indicate în cosmetica feței, ochilor, mâinilor.

A. FITOBALNEOLOGIE

Băile fitobalneologice se prepară în mai multe feluri. Unul dintre acestea este următorul: într-un săculeț de tifon se pune cantitatea de amestec de plante din formula recomandată de fitoterapeut (și dacă acesta este și medic, cu atât mai bine pentru bolnavi). Se umețează săculețul cu plante cu puțină apă caldă. După 10–15 minute se prepară, de la caz la caz, infuzia sau decoctul în cantitatea de apă indicată. Când este încă fierbinte se pune în cada de baie cu apă, cu săculețul cu tot, apoi săculețul se stoarce bine. La baie se mai poate adăuga și puțină sare grunjoasă (sare gemă) de salină sau sare iodată.

Un alt mod de preparare, dar mult mai costisitor, este cel prin prepararea unui amestec de uleiuri volatile în alcool de 87°–90° și turnarea amestecului respectiv în apa de baie. Deși metoda este mai ușoară și mai rapidă, prezintă însă dezavantajul că în acest mod se utilizează numai o parte din substanțele active din plante, respectiv uleiurile volatile.

În ultimul timp, în special în țările vestice, a apărut o nouă metodă de tratament extern, dar numai pentru aplicații locale, prin îmbibarea unui „plasture” special cu substanțe active din plante. După prealabila dezlipire a stratului protector, plasturele îmbibat bine cu substanțele active din plante se aplică direct pe piele și se lasă timp de 6–12 ore.

În cele ce urmează vom încerca o schiță de grupare (clasificare) a plantelor sau a formulelor de bază de plante, indicate în balneofitoterapia unor afecțiuni.

Astfel, în distoniile neuro-vegetative, în degerături, în tulburările de menopauză, ca și în unele boli ale organelor pelviene, se recomandă următoarea formulă:

Rp.	
Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	30 g
Levănțică (<i>Herba Lavandulae</i>)	20 g
Rosmarin (<i>Herba Rosmarini</i>)	20 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	20 g
Flori de Tei (<i>Flores Tiliae</i>)	10 g
M.f. species	

D.S. extern, infuzie preparată din 300 g. amestec de plante la 3 litri apă. Se îmbibă o bucată de tifon sau o compresă mare în această infuzie și se aplică local în zona afectată de procesul patologic.

În tulburările circulatorii centrale și periferice, pe lângă tratamentul intern, se recomandă și unele proceduri balneofitoterapice, fie locale, fie generale, folosind următoarea formulă:

Rp.	
Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	30 g
Mentă (<i>Herba Menthae</i>)	25 g

Fierca pământului (<i>Herba Centauri</i>)	10 g
Sunătoare (<i>Herba Hyperici</i>)	25 g
Flori de Arnică (<i>Flores Arnicae</i>)	10 g
M.f. species	

D.s. extern. Pentru băi de picioare se folosesc 100 g. amestec de plante la 2 litri apă, sub formă de infuzie, la care, după infuzare, se adaugă 2 linguri de sare. Pentru stimularea nervilor vasomotori locali, se recomandă alternarea băilor fierbinți cu cele reci.

Pentru băile generale se utilizează 500 g. amestec de plante, puse într-un săculeț de tifon și fierte timp de 5 minute, în 3 litri apă. După 10 minute, întreaga cantitate se pune în cada de baie. Se adaugă și cca 300 g sare grunjoasă.

În unele tulburări metabolice, în stările de surmenaj fizic sau nervos, în anemie și în perioada de convalescență după diverse boli, în special din cele infecțioase, se recomandă :

Rp.	
Sulfină (<i>Herba Meliloti</i>)	20 g
Sovâef (<i>Herba Origani</i>)	20 g
Frunze de Nuc (<i>Folium Juglandis</i>)	10 g
Rădăcină de obligeană (<i>Rhizoma Calami</i>)	10 g
Rădăcină de Valeriană (<i>Radix Valerianae</i>)	10 g
Rădăcină de Lemn de dulce (<i>Radix Liquiritiae</i>)	30 g
M.f. speciess	

Din acest amestec de plante se prepară un decoct scurt (10 minute) din 300 g. plante la 3 litri apă; după fierbere înceată se lasă să se răcească timp de 10 minute. Întreaga cantitate se pune în apa de baie. O ședință de baie durează 20 minute, după care bolnavului i se face masaj cu un prosop aspru. Înainte de culcare se recomandă, de uz intern și o infuzie, preparată din flori de Tei, Mușețel sau de Coadă șoricelului în părți egale, din care se pun 2 lingurițe la o cană cu apă, îndulcită cu zahăr sau cu miere de albine.

În stările de nervozitate, în insomnie, în stările de neliniște, sau de anxietate, se recomandă formula :

Rp.	
Melisă (<i>Herba Melissa</i>)	20 g
Muguri de Pin (<i>Turiones Pini</i>)	30 g
Talpa găștii (<i>Herba Leonuri</i>)	30 g
Busuioc (<i>Herba Basilici</i>)	10 g
Măghiran (<i>Herba Majoranae</i>)	10 g
M.f. species	

Pentru băi generale se recomandă prepararea unei infuzii din 300 g. amestec de plante la 3 l apă. După 10 minute de infuzare se pune întreaga cantitate în apa de baie, care nu trebuie să depășească 45°C.

După baie se recomandă și un ceai sedativ sau produsul fitoterapeutic Sedocalm. Astfel, efectul terapiei interne cu cel al terapiei externe se cumulează, influențând favorabil starea clinică a bolnavului.

În scop analgetic (antialgic) și mai ales în durerile reumatice, în nevralgii sau mialgii, în lumbago sau în sciatică, dar și în unele tulburări circulatorii locale și în neurodermite, se recomandă formula :

Rp.	
Coaje de Salcie (<i>Cortex Salicis</i>)	30 g
Coaje de Castan sălbatic (<i>Cortex Hippocastani</i>)	20 g
Crețușcă (<i>Herba Ulmariae</i>)	20 g
Coadă calului (<i>Herba Equiseti</i>)	20 g
Sulfină (<i>Herba Meliloti</i>)	10 g
M.f. species	



Pentru băi generale se recomandă un decoct, preparat din 300 g. amestec de plante la 5 l apă. Se fierbe în vas acoperit, timp de 10 minute, apoi întreaga cantitate se pune în apa de baie. Se adaugă la baie și 250 g. sare grunjoasă.

Pentru aplicații locale se recomandă un decoct concentrat din 100 g. amestec de plante la 1 l apă, cu care se aplică comprese calde pe locul dureros.

Tot pentru tulburările circulatorii și în diverse algerii se recomandă o infuzie din flori de Fân. În acest scop, cca 250 g. flori de Fân se pun într-un săculeț de pânză. Se înmoaie săculețul cu 200 ml. apă caldă. Se aduce la clocot 1 litru apă care se toarnă peste săculețul cu flori și se infuzează într-un vas acoperit, timp de 10 minute. Se stoarce ușor săculețul și se aplică pe locul dureros.

În dermatozele acute sau cronice, în alergiile cutanate sau în inflamațiile pielii sau ale mucoaselor, dar și în hemoroizi, se recomandă formula :

Rp.	
Mușețel (<i>Herba Chamomillae</i>)	25 g
Coadă șoricelului (<i>Herba Millefolii</i>)	25 g
Rosmarin (<i>Herba Rosmarini</i>)	10 g
Tărițe de griu	40 g
M.f. species	

Pentru aplicații locale se prepară o infuzie din 50 g. amestec la 1/2 l apă, iar pentru băi generale 300 g. amestec la 3 l apă. După 10 minute de infuzare, se utilizează, fie local, fie în băi generale. Această procedură fitobalneologică este indicată și după scoaterea aparatelor gipsate, sub formă de comprese locale.

În dermatozele cronice, precum și în transpirațiile excesive ale picioarelor, se recomandă un decoct concentrat, preparat din 100 g. coaje de Stejar la 1 litru de apă. Se fierbe până când cantitatea de apă ajunge la jumătate. Se filtrează și se aplică local, sub formă de comprese.

Atât în rețeaua de magazine „Plafar” cât și în unele farmacii, există numeroase formule de produse utile în fitobalneologie, dintre care exemplificăm câteva :

Ceai tonifiant pentru copii. Se recomandă sub formă de băi generale în debilitatea fizică, în rahitism și în perioada de convalescență după boli infecțioase. Este preparat din 50 grame frunze de Nuc, 30 g. rădăcină de Osul iepurelui (*Ononis spinosa*) și 20 g Cimbru (*Herba Thymi*). Se poate utiliza și produsul Baby-Plant.

Ceai balneologic antieczematos, preparat după următoarea formulă : Coadă calului (*Herba Equiseti*) 30 g, frunze de Podbal (*Folium Farfarae*) 20 g, frunze de Urzică (*Folium Urticae*) 20 g, Trei frați pătați (*Herba Violae tricoloris*) 20 g și Cimbru (*Herba Thymi*) 10 g. Se recomandă în special în dermatoze, atât la copii cât și la adulți, precum și în tratamentul hemoroizilor.

Ceai balneologic calmant, a cărui formulă este următoarea : Sulfină (*Herba Meliloti*) 50 g, flori de Tei (*Flores Tiliae*) 30 g, rădăcină de Valeriană (*Radix Valerianae*) 20 g. Se recomandă în stările de nervozitate sau de excitație, însoțite de insomnii, în hipersensibilitatea motorie și senzorială, în nevrozele cardiace, etc.

Ceai balneologic antireumatic. Este preparat după următoarea formulă : rădăcină de Tătăneasă (*Radix Symphytyli*) 30 g, flori de Arnica

(*Flores Arnicae*) 10 g, rizomi de Stânjenel (*Rhizoma Iridis*) 10 g, Crețușcă (*Herba Ulmariae*) 20 g, Mentă (*Herba Menthae*) Coaje de Salcie (*Cortex Salicis*) 30 g. Ceaiul balneologic are proprietăți antiinflamatoare și antialgice, fiind recomandat ca adjuvant, atât în reumatismul articular acut cât și în reumatismul cronic.

Deoarece modul de preparare a acestor ceaiuri este prezentat pe ambalaj sau în prospectul care le însoțește, nu considerăm necesar să-l prezentăm.

B. PLANTELE MEDICINALE ÎN COSMETICĂ

Datorită compoziției chimice atât de complexe, numeroase plante medicinale sunt utilizate și în cosmetică, fie ca atare, fie în combinație cu alte produse naturale; sub formă de loțiuni, creme, șampon etc. Sub această formă se folosesc în cosmetica feței, ochilor, mâinilor sau pentru menținerea tonusului capilar. O altă serie de plante sunt utilizate în industria parfumurilor.

Modul de preparare și aplicare a plantelor în scopuri cosmetice s-ar putea rezuma la următoarele :

- infuzii sau decocturi, care se aplică fie ca loțiuni, fie sub formă de comprese pe unele zone, timp de 10—15 minute ;

- băi de aburi cu preparate din plante, care se prepară prin infuzarea plantelor fie într-un lighean, fie într-un vas mai mare. Se acoperă capul și fața cu un prosop, astfel încât vaporii care au antrenat unele uleiuri volatile din plante să vină în contact direct cu tegumentele sau mucoasele ;

- măști din plante fin pulverizate, amestecate cu amidon, cu miere sau cu gălbenuș de ou.

Chiar dacă sunt administrate extern, plantele folosite în cosmetică trebuie să fie de aceeași bună calitate cu cele folosite în administrarea internă.

Cosmetica feței

În cosmetica feței, pentru tenurile uscate se recomandă plante activatoare ale circulației periferice sau cu acțiune emolientă.

Dintre acestea menționăm următoarele :

- Florile de Gălbenele (*Flores Calendulae*). Ele activează circulația periferică, dacă se folosesc sub formă de loțiuni sau sub formă de comprese cu un tifon dublu. Se prepară o infuzie concentrată din 4 linguri flori la o cană cu apă. După 15 minute se filtrează și se aplică pe față.

- Florile de Mușetel (*Flores Chamomillae*) tot sub formă de infuzie concentrată, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă. Se aplică pe față, sub formă de comprese calde.

- Rădăcini de Nalbă Mare (*Radix Altheae*) sub formă de extract apos, preparat la rece, din 3 linguri de rădăcini (tăiate în fragmente de cca 1 cm) peste care se pune o cană de apă fiartă și răcită. După 6 ore de extracție la temperatura camerei, se filtrează. Se poate adăuga și o linguriță de miere. Se aplică sub formă de comprese.

— **Flori de Nalbă de cultură** (*Flores Malvae glabrae*) sub formă de infuzie, preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese.

Pentru tenurile uscate, fitoterapia recomandă și următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Mușețel (<i>Flores Chamomillae</i>)	30 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Flori de Nalbă de cultură (<i>Flores Malvae glabrae</i>)	20 g
Flori de Salcâm (<i>Flores Acaciae</i>)	20 g
Flori de Iasomie (<i>Flores Jasmini</i>)	20 g
M.f. pulvis	

Se macină, preferabil cu un mecanism electric, amestecul de flori în cantitățile indicate, până se obține o pulbere fină. Din trei linguri pulbere, o lingură amidon (preferabil din orez sau din grâu) sau un gălbenuș de ou și 1/4 pahar apă fiartă și răcită, se prepară o pastă care se aplică pe față; după 15 minute se spală fața cu infuzie de Mușețel. Înainte de aplicarea acestei măști cosmetice se spală fața cu apă caldută și puțin săpun. Se aplică apoi o cremă pe bază de lanolină hidratantă (recomandată pentru tenurile uscate). După 7 zile de tratament (o singură aplicație pe zi, seara) tenul își recapătă aspectul fin.

Pentru tenurile grase, seboreice, se recomandă plante care conțin saponine, taninuri și uleiuri volatile cu acțiune antiseptică și calmantă. Dintre acestea, mai indicate sunt următoarele :

— **Florile de Podbal** (*Flores Farfarae*) din care se prepară o infuzie, din două linguri flori la un pahar cu apă (200 ml). Se aplică pe față, sub formă de comprese, călduțe.

— **Frunze de Nue** (*Folium Juglandis*) sub formă de infuzie, preparată din 4 linguri frunze la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese.

— **Frunze de Salvie** (*Folium Salviae*). Proprietățile lor astringente și antiseptice le fac să fie indicate și în cazul în care tenul este acoperit de comedoame (coșuri, acnee).

Infuzia se prepară dintr-o lingură frunze la 100 ml apă. Se aplică pe față comprese, de două ori pe zi.

— **Cimbrișor sau Cimbru de cultură** (*Herba Serpylli vel Herba Thymi*). Se prepară infuzie, dintr-o lingură plantă mărunțită la 100 ml. apă. Se aplică sub formă de comprese pe față, din două în două zile, alternativ cu comprese cu celelalte plante recomandate.

— **Rădăcină de Brusture** (*Radix Bardanae*). Se prepară un decoct, din 2 linguri rădăcini mărunțite la o cană cu apă. Se aplică pe față sub formă de comprese.

— **Rădăcină de Săpunariță** (*Radix Saponariae*), sub formă de decoct, preparat dintr-o lingură rădăcini la o cană cu apă. Se aplică pe față sub formă de comprese, dimineața și seara.

— **Conuri de Hamei** (*Strobuli Lupuli*), sub formă de infuzie, preparată din două linguri la o cană cu apă. După 15 minute de la infuzare se filtrează și se aplică pe față sub formă de comprese, o singură dată pe zi, preferabil seara.

De asemenea, pentru tenurile seboreice, cu acnee bogată, se recomandă și următoarea formulă :

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Levănțică (<i>Flores Lavandulae</i>)	10 g
Frunze de Salvie (<i>Folium Salviae</i>)	10 g
Coadă racului (<i>Herba Anserinae</i>)	30 g
Răchitan (<i>Herba Salicariae</i>)	30 g
M.f. pulvis	

Modul de preparare este același cu cel descris la „masca” pentru tenurile uscate, cu deosebirea că nu se întrebuințează și gălbenuș de ou. După îndepărtarea măștii cosmetice și spălarea feței cu apă caldută, se recomandă tamponări locale cu o soluție compusă din acid tartric și acid salicilic, câte 5 g, și 100 ml alcool camforat.

Pentru tenurile iritate, înroșite, se recomandă plante cu acțiune vasoconstrictorie, emolientă și calmantă.

Flori de Mușetel sau de Coadă șoricelului, preparate sub formă de infuzie, din 1—2 linguri flori la 100 ml apă. Se aplică pe față comprese cu infuzie ținută la temperatura camerei, de două ori pe zi.

Păpădia (*Herba Taraxaci*) sub formă de comprese sau de loțiuni cu decoct de frunze, preparat din 2 linguri plantă la o cană cu apă, fierte la foc domol, timp de 15 minute.

— Muguri de Pin (*Turiones Pini*) sub formă de infuzie, preparată din 2—3 linguri muguri la o cană cu apă; se aplică pe față sub formă de comprese sau de loțiune.

Pentru tenurile palide se utilizează plante ale căror substanțe active stimulează circulația periferică.

— Florile de Arnica (*Flores Arnicae*). Un remediu tradițional românesc recomandă utilizarea plantei sub formă de infuzie, dintr-o lingură flori la o cană cu apă. Se aplică comprese locale pe obraji, evitând ochii (irită conjunctivele).

Pentru tenul ridat se recomandă :

— Flori de Mușetel, infuzie preparată din 3 linguri flori la o cană cu apă, cu care se aplică comprese locale.

— Flori de Podbal (*Flores Farfarae*) sub formă de infuzie, preparată dintr-o lingură flori la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese, de două ori pe zi.

— Rădăcină de Nalbă mare (*Radix Althaeae*) sub formă de extract apos la rece (preparat conform procedurii descris la tratamentul tenurilor uscate) sau de infuzie de flori de Nalbă de cultură (*Flores Malvae glabrae*).

În funcție de tipul de ten (uscat sau seboreic) se recomandă și aplicarea măștilor de ten descrise mai sus.

În cuperoză (suferință cutanată manifestată prin prezența de vinișoare roșii și vineții pe nas și pe obraji, datorită vârstei) sau unor tulburări circulatorii periferice (în special în alcoolismul cronic) se recomandă în paralel cu tratamentul fitoterapie intern și tratament extern, cu plante medicinale cu acțiune emolientă și decongestionantă.

— Flori de Nalbă de cultură (*Flores et Folium Malvae glabrae*). Comprese cu infuzie preparată dintr-o lingură flori la 100 ml. apă.

— Rădăcini de Nalbă mare (*Radix Althaeae*). Comprese cu extract apos, preparat la rece, conform recomandărilor anterioare.

Cosmetica și igiena oculară.

Plantele medicinale cu acțiuni antiseptică, emolientă, antiinflamatoare, sunt indicate atât în conjunctivite și blefarite, cât și în tratamentul „pleoapelor ridate”. Plantele se folosesc sub formă de infuzie, cu care se aplică comprese, spălături sau instilații locale, în acest din urmă caz adăugând infuziei câteva cristale de sare (pentru izotonizarea soluției).

Subliniem importanța faptului că plantele folosite în tratamentul afecțiunilor oculare trebuie să fie de cea mai bună calitate, recoltate preferabil din zone nepolluate, sau chiar din culturi. Apa cu care se prepară infuziile și decocturile se va fierbe în prealabil timp de 30 minute; la fel se va proceda și cu vesela în care se prepară soluțiile sau extractele apoase de uz oftalmic. Infuziile și decocturile se vor păstra în flacoane (sterilizate în prealabil) nu mai mult de 6—8 ore de la preparare.

Dintre plantele medicinale recomandate în igiena și cosmetica oculară, rețin în mod deosebit atenție următoarele:

— **Silurul** (*Euphrasia rostkoviana*) numită popular și **Floare de ochi**, în special varietatea de munte, este mult folosită, atât în medicina tradițională cât și în cea modernă, în tratamentul afecțiunilor oculare și cu deosebire în conjunctivite și în blefarite. În cosmetica oculară se utilizează pentru îndepărtarea ridurilor, cearcănelor sau edemelor.

Sub aspectul compoziției chimice, în părțile aeriene superioare ale plantei recoltate în timpul înfloririi, s-au identificat până în prezent taninuri, substanțe amare, un ulei volatil, rezine, aucubina sau rhinantina (o substanță de natură glicozidică) alte glicoze (catalpol, ixorozid) și o substanță colorantă de culoare albastră.

Este interesantă constatarea că multe dintre recomandările empirice ale acestei plante în terapia afecțiunilor oculare au fost confirmate științific.

Silurul, este recomandat de fitoterapeuți sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe plantă tăiată mărunt, la o cană cu apă; se lasă la fiert după infuzare încă două minute, după care se adaugă câteva cristale de sare (pentru izotonizare cu secreția lacrimală) și se filtrează prin tifon dublu, steril. Se utilizează atât pentru spălături oculare cât și pentru aplicare de comprese oculare. În paralel cu tratamentul extern se recomandă și administrarea internă a 1—2 căni de infuzie, preparată din aceeași plantă, care se iau în timpul zilei.

Tot pe bază de **Silur** se recomandă și următoarea formulă:

Silur (<i>Herba Euphrasiae</i>)	45 g
Fructe de Fenicul (<i>Fruclul Foeniculi</i>)	10 g
M.f. species	

— Infuzie, preparată dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă. Înainte de răcire se adaugă câteva cristale de sare. Se folosește pentru spălături oculare și pentru aplicarea de comprese oculare, atât în conjunctivite cât și în așa numitul „ulcior” (*Ulcus serpens corneae*).

Tot în cosmetica și igiena oculară se recomandă următoarele specii medicinale:

— **Florile de Albăstrele** (*Flores Cyani*) sub formă de infuzie, preparată din 2 lingurițe flori la o cană cu apă. Se utilizează sub formă de comprese în tratamentul „pleoapelor ridate”, iar pentru proprietățile sale antiseptice și în blefarite sau în conjunctivite.



— Florile de Mușetel (*Flores Chamomillae*) au proprietăți calmante, dezinfectante și antiinflamatoare, datorită azulenelor și flavonelor pe care le conțin, substanțe care determină țesuturile histaminoformatoare să elibereze histamină în cantități extrem de mici și care produse în mod repetat, înlătură și stările alergice (la praf, polen etc) acționând ca o desensibilizare specifică la un factor recunoscut alergizant.

Se prepară o infuzie din 2 linguri la o cană cu apă; după 15 minute de la infuzare se filtrează. Se folosește pentru spălături și pentru comprese oculare.

— Florile de Gălbenele (*Flores Calendulae*) au efecte calmante și antiseptice. Se folosesc sub formă de tinctură, preparată prin macerarea a 20 g. flori, timp de 8 zile, în 100 ml. alcool de 60°; la 100 ml apă fiartă și răcită se adaugă 5–10 g. de tinctură, cu care se aplică comprese locale.

— Petalele de Traudafir (*Flores Rosarium*) indicate în special în starea denumită „ochi obosiți”. Se prepară o infuzie din 1–2 lingurițe petale la 100 ml. apă, cu care se fac spălături oculare sau se aplică comprese locale.

— Flori de Tei (*Flores Tiliae*) indicate în special pentru diminuarea cearcănelor, administrate sub formă de infuzie, preparată din 4 lingurițe flori (fără bratee) la o cană cu apă. Se aplică de 2–3 ori pe zi comprese locale.

— Frunze de Pătlagină (*Folium Plantaginis*) asociate în părți egale cu frunze de Nuc (*Folium Juglandis*). Se prepară o infuzie din 2 linguri frunze la o cană cu apă. Se aplică sub formă de comprese, de 2–3 ori pe zi, în blefarite și în conjunctivite.

În aceleași afecțiuni se mai recomandă următoarea formulă:

Rp.	
Turiță mare (<i>Herba Agrimoniae</i>) *	40 g
Sulfină (<i>Herba Meliloti</i>)	20 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	20 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
M.f. species	

Infuzie, preparată din 2 linguri amestec de plante la o cană cu apă; după răcire, se aplică sub formă de spălături oculare sau de comprese. În conjunctivitele muco-purulente se recomandă următoarea formulă:

Rp.	
Flori de Mușetel (<i>Flores Chamomillae</i>)	20 g
Flori de Coada șoricelului (<i>Flores Millefolii</i>)	30 g
Flori de Gălbenele (<i>Flores Calendulae</i>)	20 g
Flori de Albăstrele (<i>Flores Cyani</i>)	10 g
Isop (<i>Herba Hyssopi</i>)	20 g
M.f. species	

Se prepară o infuzie dintr-o lingură amestec de plante la o cană cu apă; se fac spălături oculare de două ori pe zi, alternativ cu aplicarea de comprese oculare.

Cosmetica mâinilor

Când strângi mâna cuiva în semn de salut, obicei frecvent în „lumea civilizată”, plăcerea este de a întâlni o mână fină, catifelată. Ori, în zona noastră geografică, dar mai ales în zonele temperate, datorită circulației

sanguine defectuoasă datorită variațiilor temperaturii ambiante, mâinile se înroșesc și devin aspre. Pentru îmbunătățirea circulației, în astfel de cazuri, ca și în altele, se recomandă băi alternative, calde și reci, repetate la o cadă cu apă.

Tot pentru „catifelarea mâinilor”, fitoterapia recomandă următoarea formulă :

Rp.	
Rizomi de Stânjenel (<i>Rhizoma Iridis</i>) (fin pulverizați)	10 g
Făina de In (<i>Farina Linii</i>)	15 g
la care se adaugă :	
Miere	20 g
Talc	15 g
Săpun de toaletă (uscat și pulverizat)	40 g
Glicerină	20 g

M.f. unguentum

Amestecul de plante cu celelalte ingrediente din formulă se întinde pe mâini și se ține timp de 30—60 minute, după care se spală cu apă caldă.

Tonice capilare (ale firului de păr)

Sunt situații (infecții, traumatisme, șocuri psihice) în care părul părăsește capul bolnavului ; de cele mai multe ori procesul este reversibil și numai în rarissime cazuri este ireversibil (peladă). Pentru a accelera creșterii părului se recomandă perierea de 3—4 ori pe zi cu o perie aspră din păr natural (este contraindicată o perie din material plastic). Între perieri se recomandă aplicații locale de 2—3 ori pe zi cu o loțiune preparată din : nitrat de potasiu 0,50 g ; tinctură de Jabarandi 30 ml și alcool rectificat, până la 300 ml.

Dar fitoterapia dispune și de numeroase alte rețete pentru creșterea părului. Utilizarea lor trebuie făcută cu multă răbdare, pe o perioadă mai îndelungată. Extractele din plante au rolul de tonificare a „rădăcinii firului de păr” și de activare a circulației periferice în zona respectivă, prin această contribuind la regenerarea firului de păr, evident fără a se aștepta rezultate spectaculoase, mai ales în cazul alopeciei extinse, sau în cazurile ereditare.

Ca în multe alte afecțiuni interne cât și externe, și în aceste cazuri măsurile preventive sunt de mare importanță. În acest sens se recomandă : spălarea părului la 8—10 zile (maximum) cu săpun de casă, ori de toaletă sau mai bine, cu două gălbenușuri de ou, întinse pe păr după ce acesta a fost înmuiat cu puțină apă caldă ; după 10 minute se îndepărtează pasta de ou, tot cu apă caldă. Sunt contraindicate unele șamponuri, deși plăcut parfumate, care conțin detergenți total degresanți ai sebumului natural, care în mod normal, menține troficitatea și rezistența firului de păr.

De mare importanță este și periatul rădăcinii părului, care trebuie făcut de două ori pe zi, câte 5 minute, atât dimineața cât și seara, cu o perie aspră din păr natural.

În ceea ce privește fitoterapia, ea recomandă următoarele :

— Rădăcină de Brusture (*Radix Bardanae*) sub formă de decoct, preparat din 3 linguri rădăcini la 1/2 litri apă, care se fierbe timp de 30

minute. Se fac fricțiuni locale de 2 ori pe zi, dimineața și seara ; se usucă părul fără să se clătească cu apă.

— Loționări (fricționări) cu tinctură din rădăcină de **Brusture**, preparată din 20 g. plantă la 100 ml. alcool de 60°, macerată timp de 15 zile. După filtrare se fricționează pielea capului iar după aceea se face o frecție mai puternică cu un prosop aspru. Trebuie însă atenționat bolnavul că în toate aceste operații (periaj, fricționări, masaje) nu cade decât părul bolnav, nu și cel sănătos.

Se mai recomandă :

— **Frunzele de Mesteacăn** (*Folium Betulae*) sub formă de :

— Infuzie, preparată din 2—3 linguri frunze la 1/2 l apă ; cu cea 50 ml. infuzie caldută se fricționează rădăcina părului, de 2—3 ori pe zi.

O formulă complexă pentru combaterea alopeciei este următoarea :

Rp.

Frunze de Mesteacăn (<i>Folium Betulae</i>)	30 g
Rădăcină de Urzică (<i>Radix Urticae</i>)	20 g
Rădăcină de Brusture (<i>Radix Bardanae</i>)	30 g
Rădăcină de Iarbă mare (<i>Radix Inulae</i>)	20 g

M.f. species

Se prepară un decoct (15 minute) din 3 linguri amestec de plante la 1/2 l apă. După răcire se adaugă 15 g. tinctură de **Ardei iute** (*Tinctura Capsici*) preparată din 10 g **Ardei iute** uscat, la 100 ml. alcool de 70°.

Din acest amestec stimulant al regenerării părului, se utilizează 10—15 ml. pentru o fricțiune locală, care se va repeta de 2 ori pe zi. Se vor proteja ochii, amestecul fiind destul de iritant ocular.

Capitolul XII

Aromaterapie

Capitolul „Aromaterapie” precum și termenul cu care este denumit este destul de puțin familiar medicilor și farmaciștilor și cu atât mai puțin marelui public cititor ; este cunoscut însă faptul că acțiunea terapeutică a numeroaselor plante medicinale se bazează pe un grup de substanțe active cunoscute sub numele de uleiuri volatile, uleiuri esențiale sau uleiuri aromatice. Indiferent de denumire, aceste substanțe active, utilizate de mii de ani ca aromatizante, condimente, ca parfumuri sau ca medicamente, au trecut cu succes „proba timpului” ; administrate corect în diferite afecțiuni, se dovedesc de multe ori superioare substanțelor de sinteză sau chiar unor antibiotice.

Termenul de „aromaterapie” a fost introdus în literatura medicală în urmă cu aproape șapte decenii — mai exact în anul 1926 — de Școala de Medicină lyoneză, prin lucrările lui R. M. Gattefosse. De atunci, numeroși cercetători și medici practicieni din Franța, Anglia, Italia, Germania, U.S.A. și din alte țări, consideră aromaterapia ca pe o latură a fitoterapiei moderne. Este suficient a cita câțiva cercetători de renume, (medici, biologi, farmaciști, biochimisti) care și-au dedicat o bună parte din activitatea lor științifică aromaterapiei : Mais Chamberland, Gatti, Benedicenti Novi, Fournier, Balansard, Kobert, Arno Muller, Willer, Courmont și mulți alții.

Dacă am făcut o bogată însiruire a numelor oamenilor de știință din lumea medicală care s-au ocupat sau se ocupă de acest domeniu al fitoterapiei, am făcut-o cu scopul de a stimula cercetările și pe cercetătorii din țara noastră într-un domeniu, până acum complet neglijat. Și pentru a sublinia acest aspect, vom face câteva interesante remarci în legătură cu unii cercetători și cu cercetările lor întreprinse până în prezent, în domeniul aromaterapiei.

Dr. Sarbach (din Renns) a demonstrat acțiunea antiseptică (bacteriostatică și bacterică) a 54 uleiuri volatile asupra unei diversități de germenii infecțioși, bacterieni și fungici.

În Germania, renumite companii de medicamente, precum Hoechst, Galenika, Furth, produc în prezent numeroase medicamente aromaterapeutice. În Statele Unite ale Americii, interesul pentru această ramură a fitoterapiei este și mai dezvoltat. Astfel, la Universitatea de Medicină din Philadelphia există chiar o catedră de „Fitoterapie”, în obiectul său de studiu, aromaterapia ocupând un loc important.

În țara noastră, în schimb, cercetările în domeniu sunt reduse sau chiar inexistente și tocmai de aceea dorim ca prin cele ce le prezentăm în acest capitol să atragem atenția lumii medicale asupra acestei ramuri a fitoterapiei, care merită o mult mai mare atenție.

Considerăm că, cel puțin trei argumente de bază sunt în măsură să justifice dorința noastră de a introduce și în practica medicală curentă, aromaterapia :

1. În flora noastră spontană și în culturi există numeroase plante medicinale cu un conținut bogat în uleiuri volatile. Este deja pusă la punct tehnologia extragerii acestora prin antrenare cu vapori de apă și separarea lor prin distilare fracționată.

2. Majoritatea plantelor conținând uleiuri volatile intră în alimentația noastră zilnică, cu care organismul uman este obișnuit de zeci de mii de ani. Spre deosebire de antibiotice sau de substanțele chimice, uleiurile volatile din plante administrate în scop bacteriostatic sau/și bactericid, în doze terapeutice utile au toxicitate redusă, nu produc efecte secundare, deci nu au contraindicații (dacă sunt administrate corect).

3. În multe laboratoare clinice există posibilitatea efectuării „aromatogramelor”, la fel ca și a „antibiogramelor” pentru testarea sensibilității germenilor infecțioși la substanțele fitoterapice care i se recomandă bolnavului. Și încă o remarcă : dacă în trecut — și ne referim la câțiva ani în urmă — când printr-o politică economică autarhică trebuiau găsite cu orice preț înlocuitori „autohtoni” ai unor plante sau uleiuri volatile care nu erau specifice zonei noastre geografice, în prezent, prin import sau prin schimburi economice, putem beneficia de toate plantele care cresc în diferite zone ale globului. Pe lângă fructele exotice care abundă astăzi și pe piața noastră liberă, la dispoziția consumatorilor stau astăzi și piperul, scorțișoara, cuișoarele, cafeaua, cacao, care prin conținutul lor în uleiuri volatile pot intra în arsenalul terapeutic din țara noastră și pot contribui și ele la echilibrul biologic dintre organism și factorii care atentează la sănătatea omului, deoarece condiția esențială a existenței lumii vii este echilibrul.

Practica medicală a demonstrat că prin folosirea abuzivă sau intempestivă a antibioticelor — deși în momentele critice ele au salvat milioane de vieți omenești — s-au făcut și deservicii medicinei și omului, care au dus la selecționarea de tulpini de microbi rezistente la antibioticele de care dispunea medicina în momentele respective.

Mergând în continuare pe drumul atât de bătătorit al antibioterapiei excesive, medicina nu va face decât să contribuie și de acum înainte la selecționarea de tulpini de microorganisme din ce în ce mai rezistente, omenirea având de luptat cu dușmani invizibili greu sau imposibil de învins. Dacă dintr-un miliard de bacterii, una singură va rezista eroic bombardamentului cu antibiotice, descendentele ei vor fi cu certitudine rezistente la antibioticele cu care au venit în contact ascendenții ei. Și să mai subliniem un aspect: din practica medicală este cunoscut faptul că în urma administrării prelungite a antibioticelor, în special pe cale orală, apar micoze buco-faringiene, respiratorii sau digestive, foarte greu de tratat, ajungându-se la un „cerc vicios”, deoarece pentru tratarea acestor micoze se va recurge din nou, la produse de sinteză chimică (chimioterapice sau antibiotice) de multe ori toxice.

Ieșirea din impas, în unele cazuri se poate realiza apelând la produse naturale, mai puțin nocive și cu activitate terapeutică desfășurată pe o perioadă mai lungă de timp.

În mare, aromaterapia își datorează succesul esențelor aromatice conținute în unele plante. Încercând să definim termenul de „esențe aromatice” trebuie să arătăm că acestea sunt esențe volatile, de regulă plăcut mirositoare, conținute de plante, din care se extrag prin distilare cu vapori, prin stoarcere sau prin incizia cojii plantei, extrase cu ajutorul căldurii sau al unor solvenți (alcool, eter).

Din punct de vedere chimic, esențele și uleiurile aromate se împart în:

- hidrocarburi, bogate în special în terpene; exemplu, esența de terebentină;
- esențe oxigenate: uleiul volatil de trandafiri, de mentă, etc;
- esențe sulfurate, exemplu cele din Aliacee.

Dar există în plante, în afară de hidrocarburi, de substanțe oxigenate și carburi hidrogenate, alcooli, aldehide, steroli, cetone, fenoli etc.

Plantele medicinale conțin uleiuri volatile (aromatizante) în general în doze reduse; altele, în cantități mai mari (Absint 300 g în 100 kg. plantă, Eucalipt 3 kg/100 kg., Valeriană 0,950 kg./100 kg.

Prin bogăția în terpene și în fenoli, în alcooli și aldehide, plantele aromatizate au dovedit de-a lungul timpului efecte terapeutice antiseptice, bacteriostatice, dar mai ales bactericide, îndreptate împotriva unei multitudini de agenți patogenici infecțioși (microbi, ciuperci, paraziți).

Din bogăția conținutului în substanțe active a plantelor aromatice, în ordine descrescândă pe scara efectului bactericid se situează fenolii, aldehidele, alcoolii, etherii și în ultimul rând, acizii și terpenele. Și o constatare recentă, favorabilă aromaterapiei în competiția neantagonică cu alte clase de substanțe antiinfecțioase (chimioterapice, antibiotice) este aceea că efectul antiseptic al uleiurilor volatile nu se diminuează cu timpul, motiv pentru care utilizarea lor repetată sau îndelungată în unele boli produse de germenii infecțioși este nu numai recomandată, dar chiar și preferată altor terapii.

Cele mai multe plante aromatice posedă, pe lângă efecte antiseptice și numeroase altele, pentru care sunt recomandate în afecțiuni dintre cele mai diverse, aplicate atât în cură internă cât și externă. Dintre aceste efecte terapeutice rețin atenția în special cele: antitoxice, antifermentabile, colagoge, vermifuge etc. Unele au și proprietăți hormonale, cu efecte în special asupra corticosuprarenalelor, ovarelor, testiculelor, tiroidei.

Sunt unele plante, ale căror esențe volatile au efecte terapeutice multiple. Spre exemplu, Mușețelul (*Matricaria chamomilla*) este indicat în cură internă pentru unele dintre proprietățile sale în tratamentul inapetenței, nevralgiilor diverse, migrenei, insomniilor, dispepsiilor, ulcerului gastric, convulsiilor, al depresiilor nervoase etc., iar în administrare externă în conjunctivite, maladii inflamatorii cutanate, în eczeme, în artrite diverse.

Rosmarinul (*Rosmarinus officinalis*) prin compușii săi chimici, are de asemenea utilizări în diverse boli: astenie, tulburări de memorie, astm bronșic, colită, meteorism abdominal, hepatită acută, ciroză hepatică, hipercolesterolemie, nevroză cardiacă, epilepsie, migrenă etc.

Și ca exemplele de mai sus, sunt numeroase altele, motiv pentru care în capitolul „Aromaterapie” nu se fac referiri decât la efectele antiinfecțioase și la cele carminative (aromatice) pe care le au plantele respective, celelalte acțiuni fiind prezentate la capitolele respective de patologie (aparatură cardiovasculară, digestivă, sistem nervos, etc.).

Numeroase lucrări de Fitoterapeutică au relevat valoarea antimicrobiană a numeroase plante medicinale din țară și din lumea întreagă, prin conținutul lor în unele uleiuri volatile.

Și în lucrarea de față, semnalarea efectelor terapeutice antimicrobiene a uleiurilor vegetale are un rol dublu:

— pe de o parte, să pledeze pentru utilizarea uleiurilor volatile în scopul combaterii proceselor infecțioase produse de germeni microbieni sau fungici. În afecțiunile de gravitate mică sau medie și în bolile cu evoluție îndelungată, uleiurile volatile din plante, pot să se substituie antibioticelor, acestea din urmă rezervându-se pentru cazurile de gravitate maximă și cu evoluție rapidă;

— pe de altă parte, uleiurile vegetale posedă și alte virtuți terapeutice, de care poate profita omul bolnav în numeroase ipostaze patologice în care se poate afla.

Revenind la valoarea antimicrobiană a unor plante medicinale, practica aromaterapiei a demonstrat că numeroase tulpini de bacterii rezistente la unele antibiotice pot fi anihilate prin acțiunea antibacteriană a uleiurilor volatile. În acest sens, unele observații vechi, din medicina tradițională, atestă faptul că „banalul” Busuioc (*Ocimum basilicum* sau *Ocimum sanctum*) are proprietăți antiseptice intestinale, motiv pentru care este utilizat în enterite și enterocolite acute și/sau cronice.

Isopul (*Hyssopus officinalis*), și Rosmarinul (*Rosmarinus officinalis*) conțin un ulei volatil denumit borneol, cu marcante proprietăți antimicrobiene, dovedite atât în utilizare internă cât și externă. O plantă larg răspândită, dar de această dată în Extremul Orient, denumită *Maleuca leucadendron*, prin uleiurile sale volatile posedă un efect antibacterian cu spectru larg, acționând asupra unui mare număr de germeni bacterieni responsabili de apariția unor boli diverse: uretrite, cistite, dizenterie bacteriană, tuberculoză; au în plus și efecte vermicide, motiv pentru care sunt larg utilizate în parazitozele intestinale.

O specie de Mușețel și anume cea denumită la noi, nu știm din ce motive, Mușețel prost (*Anthemis nobilis* sau *Matricaria inodora*) datorită numeroaselor componente active obținute din plantă are numeroase indicații terapeutice în aromaterapia din alte țări. Dintre cele mai frecvente utilizări pentru efectele sale antibacteriene amintim enteritele, enterocolitele, iar pentru cele antiparazitare, ascaridioza și oxiuroza.

Chiar și obișnuita **Scorțișoară**, utilizată la noi în scop condimentar, dovedește proprietăți antiseptice și antiparazitare, deși în practică acest lucru este neglijat.

Exemple similare de plante conținând uleiuri volatile cu efecte antimicrobiene și antiparazitare se pot estima, în întreaga lume, la câteva mii; dacă dintre ele ar fi utilizate judicios numai câteva și ar înlocui antibioticele de care se face astăzi nu numai „uz” ci și „abuz” în tratamentul multor boli, rezultatele fitoterapice ar fi benefice omului bolnav. Și acest deziderat se impune, pe de o parte ca o consecință a bunei cunoașteri și cercetări de laborator a capacității bacteriostatice și bactericide a acestor plante („aromatograma devenind întrucâtva asemănătoare „antibiogramei” din practica obișnuită) iar pe de altă parte, datorită numeroaselor eșecuri terapeutice prin antibioterapie intempestivă sau îndelungată.

Aromatograma este o metodă foarte simplă prin care se testează sensibilitatea unei culturi microbiene din germenii recoltați de la bolnavi, la unele uleiuri extrase din plante cu efecte antiseptice demonstrate în numeroase cazuri și în timp îndelungat de practica fitoterapică.

Observațiile făcute de cercetători prin aplicarea aromatogramei au fundamentat aplicarea aromaterapiei în lupta antiinfecțioasă. Și câteva exemple din rezultatele obținute sunt demne de atenția, nu numai a fitoterapeuților din lumea nemedicală, dar chiar și a medicilor, care se confruntă zi de zi, cu dificila problemă a rezistenței microbiene la chimioterapeutice și antibioticele uzuale.

Și iată ce au constatat cercetătorii S. A. Rossi și colaboratorii săi în anul 1980 :

- unii fenoli (timol, carvacrol, eugenol) din plantele medicinale sunt intens activi (+++) contra germenilor bacterieni : *Escherichia coli*, *Bacillus cerei*, *Aspergillus aegyptiacus*, *Penicillium cyclopium*, *Trichoderma viride*;

- unii esterii (acetat de linalil, antranilat de metil) sunt activi (+++) contra speciilor bacteriene : *Aspergillus aegyptiacus*, *Penicillium cyclopium*, *Trichoderma viride*;

- unii alcooli (geraniol, nerol, citronelol) sunt activi (+++) asupra coloniilor de *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Penicillium cyclopium*.

Mai puțin active se dovedesc în acest sens hidrocarburile, cetonele și ceto-oxizii din plantele medicinale.

Pentru o bună aromatogramă se impun însă două condiții : recoltarea plantei testate să se facă corect și la timpul potrivit; recoltarea produsului patologic din care se efectuează testarea bacteriologică să se facă și ea de asemenea corect, pentru a se elimina rezultate fals pozitive sau fals negative.

Dar uleiurile volatile din plante au și numeroase alte proprietăți farmaceutice. Factorii determinanți ai calității terapeutice a uleiurilor volatile, la aceeași specie sunt multipli : de ordin genetic ; chemotaxonomic ; mediul geografic din care provin plantele ; epoca de recoltare a plantei ; procedeul de extragere din plantă etc.

Fitoterapeutica grupează uleiurile volatile cunoscute până în prezent, pentru o mai bună sistematizare și cunoaștere, în funcție de efectul lor terapeutic.

Astfel, în afecțiunile aparatului cardiovascular acționează benefic : uleiul volatil obținut din *Salvia officinalis* (denumit *Aetheroleum Salviae*),

uleiul volatil din *Lavandula officinalis* (Aetheroleum Lavandulae), uleiul din *Juniperus communis* (Aetheroleum Juniperi), uleiul din *Rosmarinus officinalis* (Aetheroleum Rosmarini), uleiul din *Thymus vulgaris* (Aetheroleum Thymi) etc.

Exemplificăm aceste recomandări și cu câteva rețete :

Rp.		
Aetheroleum	Menthae	10 g
"	Foeniculi	5 g
"	Pini Montanae	5 g
"	Abietis	10 g
Glicerină		20 g
Alcohol aethereus		50 g
D.s. ext.		

Loțiunea este indicată în migrenă și în alte tulburări vasculare. Se tamponează tâmpile și fruntea de 2—3 ori pe zi.

Rp.		
Aetheroleum	Cupressus	} 1 g
"	Lavandula	
"	Salviae	} 0,5 g
"	Juniperus	
"	Thymi	
"	Rosmarinus	
Alcohol aethylicus 90°	q.s.p.	60 cc.

D.s. int. Se vor lua 20—25 picături într-o jumătate pahar cu apă, de 2—3 ori pe zi, înainte de masă.

În afecțiunile respiratorii își găsesc utilizarea : uleiul volatil din *Pini Montanae*, *Thymus vulgaris*, *Pinus silvestris*, *Menta piperita*, *Malaleuca leucodendronis*, *Foeniculum vulgare*, *Pimpinella anisum* etc.

Și câteva exemple de formule magistrale cu uleiuri volatile, recomandate în infecțiile căilor respiratorii :

Rp :		
Aetheroleum	Pini Montanae	1 g
"	Foeniculi	1 g
"	Menthae	2 g
"	Salviae	1 g
"	Eucalypti	2 g
"	Thymi	1 g
Alcohol ethylicus		100 g
D.s. intern :		

Adulții vor lua de 3 ori pe zi câte 25 picături în puțină apă caldă și îndulcită ; copii între 3—6 ani de 3 ori pe zi câte 3 picături, iar cei între 7—12 ani de 3 ori pe zi câte 10 picături.

Rp.		
Aetheroleum	Thymi	} aa 0,50 g
"	Niaouli	
"	Angilles	
"	Menthae	
"	Eucalyptus	} q.s.p. 60 cc
Alcohol ethylicus		

D.s. intern : Adulții vor lua de 3 ori pe zi câte 25 de picături în puțină apă, cu 10 minute înainte de mese. Copiii (în funcție de vârstă) vor lua între 3 și 10 picături, de 3 ori pe zi.

În afecțiunile aparatului digestiv sunt utilizate uleiuri volatile din : *Menta piperita*, *Thymus vulgaris*, *Salvia officinalis*, *Coriandrum Sativum*, *Matricaria chamomillae*, *Ocimum basilicum*, *Melissa officinalis*, *Dracocephalum Moldavica*, *Foeniculum vulgare*, *Rosmarinus officinalis* etc.

Spre exemplificare :

Rp.		
<i>Aetheroleum Carvi</i>		1 g
„ <i>Foeniculi</i>		1 g
„ <i>Origani</i>		1 g
„ <i>Lavandulae</i>		1 g
„ <i>Basilicum</i>		0,5 g
„ <i>Salviae</i>		1 g
„ <i>Caryophyllorum</i>		0,5 g
<i>Alcohol aethylicus q.s.p.</i>		100 g

D.s. intern. Se recomandă în special la adulți, în doză de 25 picături de 3 ori pe zi, în puțină apă caldă, înaintea meselor.

Rp.		
<i>Aetheroleum Lavandulae</i>	} aa 0,50 g	
„ <i>Eugeniae</i>		
„ <i>Basilici</i>		
„ <i>Saturejae</i>		
„ <i>Salviae</i>		
„ <i>Carvi</i>		
<i>Alcohol Aethylicus 90°</i>		q.s.p. 60 cc

D.S. intern. Adulții vor lua câte 24 picături de 3 ori pe zi în puțină apă caldă, înainte de masă ; nu se recomandă copiilor.

În suferințele aparatului urogenital se utilizează uleiurile obținute din *Menta piperita*, *Matricaria chamomillae*, *Origanum vulgare*, *Satureja hortensis*, *Ocimum basilicum*, *Foeniculum vulgare*, *Pimpinella anisum*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia officinalis*, *Juniperus communis*, etc.

În cistite și în litiaza renală se recomandă formula :

Rp.		
<i>Aetheroleum Abietis</i>		3 g
„ <i>Eucalypti</i>		3 g
„ <i>Basilici</i>		2,5 g
<i>Alcohol aethylicus</i>		50 g

D.S. intern, de 3 ori pe zi câte 10 picături pe zahăr sau în apă îndulcită, timp de o săptămână.

Rp.		
<i>Aetheroleum Melaleuca</i>	} aa 0,50 g	
„ <i>Thymi</i>		
„ <i>Lavandula</i>		
„ <i>Eugeniae</i>		
„ <i>Niaouli</i>		
<i>Alcohol aethylicus 90°</i>		q.s.p. 60 cc

În afecțiunile sistemului nervos central, formulele terapeutice de uz curent includ uleiuri volatile din *Majorana hortensis*, *Lavandula spica*, *Rosmarinus officinalis*, *Menta piperita*, *Juniperus Communis*, *Abies alba*, *Satureja hortensis*, *Hyssopus officinalis*, *Majorana hortensis*, *Pinus silvestris*, *Angelica archangelica*, etc.

Și pentru această patologie, recomandăm :

Rp.
Aetheroleum Rosmarinus 1 g
 „ *Salviae* }
 „ *Satureja* } aa 0,5g
 „ *Basilici* }
 „ *Gingiber* }
 „ *Origanum* }
Alcohol aethylicus 90° q.s.p. 60 cc

D.S. intern. Recomandată adulților și mai ales vârstnicilor cu tulburări de memorie și senescentă, în doze de 25 picături, în puțină apă caldă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Rp.
Aetheroleum Basilici }
 „ *Thymi* } aa 0,50 g
 „ *Origanum* }
 „ *Rosmarinus* }
 „ *Satureja* }
Alcohol aethylicus 90° q.s.p. 60 cc

D.s. intern. Recomandată copiilor cu dificultăți școlare, în doză de 10 picături în puțină apă caldă, de 2—3 ori pe zi, înainte de masă.

Dar plantele grupate în capitolul „Aromaterapie” mai au și alte calități pentru care sunt larg utilizate și nu de azi sau de ieri, ci de milenii, în alimentația omului sănătos.

Este vorba despre acele plante medicinale care prin conținutul lor în uleiuri volatile dau gustul plăcut, apetisant și mai ales picant al alimentelor. Denumite generic „condimente” pentru rolul lor de a da gust particular unor alimente, cu gust altfel fad, plantele ca atare sau preparate din ele se adaugă alimentelor într-un anumit moment al tehnologiei culinare.

Dintre plantele medicinale care conferă o aromă sau un gust deosebit alimentelor enumerăm numai câteva, atât din flora noastră, cât și din alte zone geografice de pe glob, dar bine cunoscute și nelipsite din arta noastră culinară : **Coriandrul** (*Coriandrum Sativum*), **Lămâia** (*Citrus limonum*) **Menta** (*Mentha piperita*), **Tarhonul** (*Artemisia dracunculoides*), **Pelinul**, (*Artemisia absinthium*), **Chimionul** (*Carum carvi*) **Cimbrul de cultură** (*Thymus vulgaris*), **Rosmarinul** (*Rosmarinus officinalis*), **Scorțișoara** (*Cinnamomum ceylonicum*), și nu în ultimul rând, foarte cunoscutele condimente orientale : foi de **Dafin**, **Piper**, **Cuișoare** etc.

Toate aceste plante aromatice fac parte din alimentația obișnuită a omului sănătos (unele dintre ele fiind permise chiar și unor bolnavi, în funcție de suferința lor) și sunt cele care fac din mâncare una din marile plăceri ale vieții.

Postfața

Prin publicarea lucrării „MIRACOLELE TERAPEUTICE ALE PLANTELOR” am urmărit să punem la îndemâna cititorilor o mică enciclopedie de fitoterapie teoretică și mai ales practică; ea se dorește a fi o mică parte din marele miracol al TERAPIEI NATURALE. Din păcate, în limbajul curent din literatura de gen s-a introdus ca neologism termenul definitoriu de „naturism” termen adaptat greșit, datorită necunoașterii de către cei ce-l folosesc, a subtilităților limbii franceze. Dacă adepții acestei terminologii ar fi consultat „Micul Larousse” ediția din 1985, pag. 672 și-ar fi dat seama de semnificația termenului de „naturisme” și tocmai din acest motiv considerăm că cel de „medicină naturală” este mult mai aproape de adevăr.

În anul 1977, când unul dintre noi a elaborat, în colaborare cu alți cercetători, prima lucrare de Fitofarmacie științifică din țara noastră — desigur că între timp au mai apărut și alte lucrări științifice sau de informare generală în acest domeniu — am întâmpinat mari dificultăți din partea cenzurării ideilor, începând chiar cu titlul ei. Numai în „Cuvântul înainte” s-a admis titlul adevărat al lucrării „Farmacia Naturii”. Cenzorii și recenzorii ne reproșau că prin Natură se înțelege doar Dumnezeu și Creația sa.

Atunci era perioada cenzurii socialiste, când și „proletcultismul” științific începuse să ne sature, mergând până la „suprasaturație” de „isme”: marxism, darwinism, materialism, leninism, islamism, iudaism, creștinism, idealism, ortodoxism, catolicism, naturism etc. Toate aceste „isme” pleacă de la o idee preconcepută: încadrarea și încorsetarea tuturor acestor sisteme într-o concepție statică, dogmatică, fără posibilitatea de evoluție spre o concepție superioară. Tocmai de aceea, astăzi, aceiași termeni i-am denumit noi corect: Credință, Natură, Societate, Filozofie islamică, Medicină naturală, Terapie naturală etc., În ceea ce privește terapia practică, considerăm corecte denumirile de chimioterapie, fizioterapie, fitoterapie, aromaterapie etc.

La publicarea aceleiași lucrări, am mai întâmpinat o dificultate absurdă. Tot în „Cuvântul înainte” când l-am citat pe Platon din dialogul Charmide despre spusele unui medic Trac, vorbind despre regele Dac, Zamolxis, ni s-a reproșat folosirea termenului de „regele” și cel de Zeu, ca fiind „depășite” ca substanță, iar noi, cei ce-l utilizăm, fiind depășiți de istorie. Prezentarea unor aspecte cu semnificație istorică pentru un interval de timp pe care a trebuit să-l parcurgă și cercetarea științifică și bineînțeles că și domeniul fitoterapiei în ultima jumătate de secol, am considerat-o necesară pentru a explica — și chiar pentru a justifica — stadiul de înapoiere științifică în care ne aflăm astăzi.

Revenind la subiectul lucrării, nu putem absolutiza și mitiza (în sensul de „miracol”) plantele medicinale, dar nici nu le putem subestima. O perspectivă optimistă, favorabilă fitoterapiei și terapiei naturale ne îndeamnă să credem că până la sfârșitul acestui al 2-lea mileniu, peste 80 % din medicamente vor fi naturale. Ele vor fi obținute din plante, prin metode

care să protejeze structurile naturale, prin culturi tisulare, printr-o biotehnologie adecvată, prin inginerie genetică sau prin activarea structurilor chimice existente în natură, adăugându-le „radicali” care să potențeze efectul terapeutic dorit.

În paralel cu acestea, va trebui să se reconsidere însă metodele deja depășite, arhaice, de asigurare prin orice mijloace a unei producții agricole și zoo-veterinare (avicole, piscicole) cât mai mari, fără a se ține seama de valoarea nutritivă, calitativă a acestora. Treptat vor dispărea îngrășămintele chimice, insecto-fungicidele de sinteză, pesticidele, ierbicidele, tratamentele hormonale aplicate la animalele de fermă și la păsări cu scopul obținerii unor „producții record” de carne. Credem că nu exagerăm considerând că majoritatea bolilor din ultimul secol se datoresc celor 3 factori esențiali care determină existența noastră pe planetă: alimentația, condițiile mediului ambiant și medicamentelor.

Din cele peste 50.000 plante medicinale cunoscute și utilizate în medicina tradițională a diverselor popoare ale lumii, nu s-a reușit până în prezent să se valorifice prin cercetări științifice potențialul lor terapeutic decât în proporție de maximum 5%, iar în industria farmaceutică nu au fost introduse decât cel mult 2% din totalul speciilor medicinale existente.

Pe măsură ce metodele de investigație științifică evoluează și se perfecționează odată cu dezvoltarea metodelor biochimice de cercetare „in vitro” a farmacologiei celulare și moleculare, suntem convinși că un mare număr de substanțe active din regnul vegetal (inclusiv din Oceanul Planetar) își vor aduce aportul la dezvoltarea fitoterapiei moderne.

„Farmacia Naturii” este puțin nocivă și în multe cazuri foarte eficientă. Din păcate, încă se mai apelează la ea ca un „ultim refugiu”, după ce toate celelalte mijloace terapeutice au fost epuizate, deși ar fi de dorit ca ordinea de preferințe să fie inversată. Pentru aceasta însă, în primul rând specialiștii trebuie să cunoască temeinic valențele terapeutice ale produselor naturale. În fitoterapia modernă suntem abia la început de drum. Va trebui parcurs un timp îndelungat, poate mai multe decenii, pentru a putea cerceta științific, izvoarele și informațiile din domeniul medicinei tradiționale, pentru a le integra și aplica în terapia modernă. Abia când vom avea la îndemână „instrumentele” fine de investigație a genomului, a relațiilor Om-Natură, vom putea face un pas înainte și în această direcție. Celula vegetală este un complex și un minunat laborator, care într-o zi, prin ceea ce ne poate dăruia, acel ceva pe care-l numim astăzi „miracol”, mâine poate deveni un fapt obișnuit, un fapt comun.

Abia acum când scriem această „Postfață” ne dăm seama de imperfecțiunile lucrării. Poate că mai potrivit este subtitlul ei „*Mică enciclopedie de fitoterapie*”. Măcar în domeniul documentării și al ideilor care derivă din lucrare, sperăm că ea va fi utilă și îi va stimula pe viitorii cercetători din diverse domenii medicale în dezvoltarea fitoterapiei științifice în țara noastră. Și aceasta, cu atât mai mult cu cât Natura a înzestrat acest minunat spațiu „Carpato-Danubiano-Pontic” cu peste 3600 specii de plante, dintre care cel puțin 50% au valoare terapeutică, și din care, în prezent nu sunt utilizate nici 10%.

În dezvoltarea fitoterapiei moderne trebuie avut în vedere încă un factor care-i condiționează succesul și anume, faptul că prin culturi celulare se poate obține materia primă din orice plantă de pe glob. Sub acest aspect, întrevădem o deosebită dezvoltare a biotehnologiilor viitorului.

Revenind la prezent, nu trebuie să uităm faptul că în jurul nostru există o sumedenie de plante nutritive sau medicinale, dintre care multe se pot identifica ușor, recolta, conserva și folosi la nevoie, apelând la rețetele recomandate în lucrarea de față (ca și în numeroase alte lucrări în domeniu).

Simplitatea unor rețete și efectele lor salutare în numeroase boli din patologia umană, fac din plantele medicinale un adevărat „arsenal” la dispoziția omului, în lupta sa cu boala.

Nu este și acesta un miracol?

AUTORII



MĂSURI UZUALE ÎN FITOTERAPEUTICĂ

- 1 linguriță cafea = 5 g apă
 = 6,5 g sirop
 1 lingură desert = 10 g apă
 = 13 g sirop
 1 lingură supă = 15 g apă
 = 20 g sirop
 1 vârf de cuțit din pulberi = 0,5 – 1 g (în funcție de densitate);
 1/2 linguriță din pulberi = 1,5 – 2 g (în funcție de densitate).
 Numărul de picături pe gram de substanță (după Farmacopea Română) :

- apă distilată = 20
 alcool de 60° = 53
 alcool de 70° = 56
 alcool de 90° = 61
 tincturi alcoolice = 55–60 (în funcție de substanțele active extrase) ;
 siropuri = 18–20
 extracte fluide = 40–50

Timul optim de administrare a preparatelor fitoterapeutice

- Dimineața pe nemâncate = infuziile sau decocturile în afecțiunile hepato-biliare sau în alte afecțiuni, indicate la fiecare formulă sau plantă descrisă în lucrare
 Înaintea meselor principale = substanțele tonic-amare sau cele folosite ca pansamente gastrice.
 După mesele principale = carminativele și altele cu indicații speciale de administrare
 Seara la culcare = sedativele, laxativele, antialergicele.

Contraindicațiile generale permanente sau temporare ale fitoterapiei

- Nu se vor administra plante medicinale sau produse obținute din ele :
 – În timpul menstruației : purgative, hemostatice, anticoagulante, emenagoge ;
 – La gravide : purgative puternice, emenagoge, speciile care conțin alcaloizi, precum și toate plantele sau substanțele active vegetale specificate expres la fiecare formulă sau plantă descrisă.
 – În perioada lactației : substanțe amare, purgative puternice, derivații de opiu (din capsulele de Mac) Rostopasea și altele nominalizate în lucrare.
 Infuziile, decocturile, tincturile sau orice produse fitoterapeutice, nu se vor asocia la întâmplare, deoarece pot produce fenomene de incompatibilitate sau reacții adverse.

Tabel cu principalele utilizări terapeutice ale plantelor medicinale descrise*

Denumirea științifică latină și românească	Materia primă	Indicații	Forma farmaceutică și administrare
1	2	3	4
<i>Aconitium</i> sp. <i>sectio</i> <i>Napellus</i> Omag	<i>Tubera</i> <i>Aconiti</i>	Analgetic în nevralgii ale trigemenului ; bronșite ; tuse convulsivă	Tinctură, numai în produse farmaceutice și în prescripții magistrale

* După F. Crăciun, O. Bojor și M. Alexan „Farmacia naturii” vol. II Editura Cereș, București, 1977.

1	2	3	4
<i>Adonis vernalis</i> Ruscuța de primăvară	<i>Herba Adonidis</i>	Insuficiență cardiacă; tahicardie; extrasistole; tulburări neurovegetative	Infuzie, tinctură, extract, sirop, poțiuni precis dozate, administrate numai sub supraveghere medicală
<i>Aesculus hippocastanum</i> Castan sălbatic	<i>Flores, Folium, Cortex Hippocastani</i>	Varice; flebite și tromboflebite; sindrom Raynaud; hemoroizi.	Sub formă de produse farmaceutice, numai cu prescripție medicală.
<i>Agrimonia eupatoria</i> Turiță mare	<i>Herba Agrimoniae</i>	Afecțiuni cronice biliare; eupeptic amar; antidiareic	Decoct sau infuzie 3%, 1–2 căni pe zi
<i>Althaea officinalis</i> Nalbă mare	<i>Folium, Flores et Radix Althaeae</i>	Inflamații ale mucoaselor căilor respiratorii, digestive și genito-urinare.	<i>Intern</i> : Florile, sub formă de infuzie 1–2%, 1–2 căni pe zi; rădăcinile, sub formă de macerat apos, preparat la rece (1–3%), 1–2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcit cu zahăr sau miere. <i>Extern</i> : infuzie din frunze și flori 2%.
<i>Angelica archangelica</i> Angelică	<i>Radix Angelicae</i>	Anorexii, dispepsii, meteorism, enterite	Infuzie sau decoct 2–3%, câte 1/2 cană înaintea meselor principale în anorexii și după masă în dispepsii.
<i>Berberis vulgaris</i> Dracilă	<i>Cortex radicibus Berberidis</i>	Vasodilatator hipotensiv, coleretic, colagog	Extract sau tinctură, în siropuri, poțiuni sau în produse farmaceutice
<i>Betula verrucosa</i> Mesteacăn	<i>Folium Betulae</i>	Diuretic în edeme de natură cardiorenală	Pulbere din frunze, 1–2g în cașete, de 4–5 ori pe zi; infuzie 2–5% (la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat). Se iau 2–3 căni pe zi.
<i>Brassica oleracea</i> Varză albă	—	Ulcer duodenal	Se rade o varză, se pune puțină sare, se lasă în repaus 1/2 oră, apoi se stoarce; se poate bea 1 pahar pe zi în mai multe reprize, între mese, timp de o lună
<i>Capsella bursa-pastoris</i> Traista ciobanului	<i>Herba Bursae pastoris</i>	Antihemoragic în metroragii	Infuzie 2–3%, 1–2 căni pe zi; tinctură, 30 g pe zi, ca hemostatic general.
<i>Carum carvi</i> Chimen	<i>Fructus Carvi</i>	Anorexii; dispepsii; aromatizant	Pulbere, în cașete 2–4 g pe zi; infuzie 2–3%, câte o cană înaintea meselor principale
<i>Cerasus avium</i> Cireș	<i>Stipites Cerasorum</i>	Diuretic.	Decoct 3–10%; 2–3 căni pe zi



1	2	3	4
<i>Chelidonium majus</i> Rostopască	<i>Herba Chelidonii</i>	Antispastic; în angio-colite; colici biliare; congestii hepatice	Pulbere, 0,25 g odată, de 4 ori pe zi (max. 1 g în 24 ore). Infuzie 0,5–1g%, 200 ml în 24 ore băută în mai multe reprize
<i>Claviceps purpurea</i> Cornul secarei	<i>Secale cornutum</i>	Distonii neurovegetative; ateroscleroză; migrenă; cefalee; hemostatic; ocitocic.	Numai sub formă de produse farmaceutice, cu aviz medical
<i>Coriandrum sativum</i> Coriandru	<i>Fructus Coriandri</i>	Anorexie; dispepsii.	Infuzie 0,5–1,5%; 1–2 căni pe zi, după mesele principale
<i>Crataegis monogyna</i> <i>C. oxyacantha</i> Păducel	<i>Folium Crataegicum floribus</i> <i>Fructus Crataegi</i>	Cardiotonic ușor; angină pectorală; sedativ	Infuzie 1%, 2–3 căni în 24 ore; tinctură (1:5) 10–15 picături de 3–5 ori pe zi
<i>Equisetum arvense</i> , <i>Equisetum maximum</i> Coada calului	<i>Herba Equiseti</i>	Diuretic, remineralizant; expectorant.	Decoct 1–2%, 1 cană pe zi; pulbere 1–2 g în 24 ore.
<i>Eryngium campestre</i> , Scaiu dracului, Rostogol	<i>Radix Eryngii campestris</i>	Diuretic; tonic aperitiv și colagog	Decoct 2–3%, 2–3 căni pe zi înaintea meselor principale
<i>Eryngium planum</i> Scaiu vinăt	<i>Herba Eryngii plani</i>	Bronșite; tuse spastică; tuse convulsivă.	Decoct (10 minute) 2%, 2 căni pe zi îndulcite cu miere, băute în mai multe reprize
<i>Foeniculum vulgare</i> Fenicul.	<i>Fructus Foeniculi</i>	Carminativ; expectorant, antispastic	Infuzie 1%, 1–2 căni pe zi; pulbere 1–4 g pe zi
<i>Fragaria vesca</i> Frag. de pădure	<i>Folium Fragariae</i>	Ușor astringent	Infuzie 2%, ca substituent al ceaiului chinezesc
<i>Geum urbanum</i> Cernețel	<i>Rhizoma Gei</i>	Antidiareic; dezinfectat; calmant.	Pulbere 1–2 g pe zi, în cașete; decoct 1%, 1–2 căni pe zi. Extern — tinctură, pentru badijonări
<i>Glycyrrhiza glabra</i> Lemn dulce	<i>Radix Liquiritiae</i>	Expectorant; diuretic; laxativ-antispastic; antiinflamator	Macerat 1%, cca 200 ml pe zi; pulbere, 1–3 g pe zi. În diverse produse farmaceutice.
<i>Gypsophila paniculata</i> Ipcărige	<i>Radix Gypsophilae</i>	Vezi <i>Saponaria officinalis</i>	idem

1	2	3	4
<i>Helleborus purpurascens</i> Spânz	<i>Radix Hellebori</i>	Algii reumatice; artoze; cardiotonic	Produsul farmaceutic „Boicil forte”, cu prescripție medicală.
<i>Hippophae rhamnoides</i> Cătină	<i>Fructus Hippophae</i>	Vitaminizant	Infuzie 2–3%, 2–3 căni pe zi; sirop, suc, gem, marmeladă sau comprimate din suc liofilizat.
<i>Humulus lupulus</i> Hamei	<i>Strobuli Lupuli</i>	Eupeptic amar; calmant al sistemului nervos	Infuzie 1%, o cană seara la culcare, îndulcită cu miere sau zahăr.
<i>Hypericum perforatum</i> Sunătoare, Pojarniță	<i>Herba Hyperici</i>	Colite; colecistopatii; Extern în: plăgi; arsuri; amigdalite.	Infuzie 2%, 2–3 căni pe zi. Ulei obținut prin macerare în ulei de floarea soarelui sau soia, pentru tratamentul arsurilor; tinctură (1:5) pentru gargară 25% în apă.
<i>Juniperus communis</i> <i>J. sibirica</i> Ienupăr	<i>Fructus Juniperi</i>	Diuretic; în infecții urinare; adjuvant în afecțiuni reumatice	Infuzie 1–5%, maximum o cană pe zi, în mai mult reprize. Ulei volatil, 2–6 picături pe zi.
<i>Linum catharticum</i> In	<i>Semen Lini</i>	Laxativ; emolient; antiinflamator extern.	Semințe întregi, 10–20g. în 24 ore; infuzie 1–2%, 1–2 căni pe zi. Extern, sub formă de făină pentru cataplasme
<i>Lythrum salicaria</i> Răchitan	<i>Herba Salicariae</i>	Antidiareic; cicatrizant, în ulcere varicoase	Pulbere 1–4 g pe zi; decoct 3–5%, 2–3 căni pe zi; sub formă de reparate farmaceutice (extract moale, fluid, pilule etc.). Extern, decoct, tinctură 20%
<i>Malva glabra</i> , <i>M. neglecta</i> , <i>M. silvestris</i> Nalbă	<i>Flores Folium Malvae</i>	Emolient; expectorant	Infuzie, 1–2%, 1–2 căni pe zi
<i>Morus alba</i> , <i>M. nigra</i> Dud	<i>Folium Mori</i>	Astringent în enterite acute; ușor hipoglicemiant	Infuzie 5–10%, 1–2 căni pe zi
<i>Ononis spinosa</i> Osul iepurelui	<i>Radix Ononidis</i>	Diuretic	Infuzie sau decoct, 1–2% 1–2 căni pe zi
<i>Phaseolus vulgaris</i> Fasole	<i>Fructus Phaseoli sine semine</i>	Adjuvant în tratamentul diabetului; diuretic ușor	Decoct 3–5%, 2–3 căni pe zi
<i>Pinus montana</i> Jneapăn	<i>Turiones Pini</i>	Diuretic; expectorant	Infuzie 3–10%, 1–2 căni pe zi, în mai multe reprize. Sirop 10%, 4–5 linguri pe zi
<i>Polygala amara</i> <i>Polygala vulgaris</i> Amăreală	<i>Radix Polygala (amara, P. vulgaris)</i>	Bronsite; astm bronșic	Decoct 2%, 10 ml pe zi, în 5–6 reprize.
<i>Polygonum aviculare</i> Troscot	<i>Herba Polygoni</i>	Astringent; remineralizant.	Infuzie 3–5%, 1–2 căni pe zi; ca remineralizant, timp de 1–2 luni
<i>Potentilla anserina</i> Coadă racului <i>Potentilla erecta</i> (<i>P. tormentilla</i>) Sclipeți	<i>Herba Anserina Rhizoma Tormentillae</i>	Astringent; antidiareic	Pulbere 2–3 g pe zi, decoct 1–2%, 2 căni pe zi

1	2	3	4
<i>Prunus spinosa</i> Porumbă	<i>Flores Pruni spinosae</i> <i>Fructus Pruni spinosae</i>	Diuretic; sedativ; antidiareic; colite; cistite.	Infuzie 2-3%, 1-2 căni pe zi Decoct 1-2%, 1-2 căni pe zi.
<i>Quercus</i> sp. Stejar	<i>Cortex Quercus</i>	Antidiareic; extern, în seborree; faringite; gingivite; hemoroidi.	<i>Intern</i> : decoct 1-3%, 2-3 căni pe zi. <i>Extern</i> : decoct 5-10% pentru spălături sau gargară.
<i>Rhamnus frangula</i> Crușin	<i>Cortex Frangulae</i>	Laxativ; purgativ.	Pulbere 1-3 g pe zi. Decoct 1-1,5%, 1-2 căni seara la culcare
<i>Rheum officinale</i> Revent	<i>Rhizoma Rhei</i>	Eupeptic-amar; laxativ, purgativ.	Pulberea în cașete, 0,05-0,25 g ca eupeptic-amar; 0,25-0,50 g ca laxativ; 1-3 g ca purgativ.
<i>Robinia pseudacacia</i> Salcâm	<i>Flores Acaciae</i>	Aromatizant	Infuzie 2-3%, 1-2 căni pe zi.
<i>Rosa</i> sp. Măceș	<i>Fructus Cynosbati</i>	Hipovitaminoză C; diuretic	Pulbere, 3-5 g pe zi; infuzie 2-5%, 2-3 căni pe zi.
<i>Rubus idaeus</i> Zmeur	<i>Folium Rubi idaei</i>	Depurativ; ușor astringent	Infuzie 2-3%, 2-3 căni pe zi, în scop alimentar, ca substituent al ceaiului chinezesc
<i>Salix</i> sp. Salcie	<i>Cortex Salicis</i>	Antitermic; antinevralgic; anti-reumatic; astringent.	Pulbere, 2-3 g pe zi, între mese; infuzie, decoct, 2-4%, 1-2 căni pe zi
<i>Saponaria officinalis</i> Săpunăriță	<i>Radix Saponariae</i>	Expectorant. Extern: faringite; antiparazitar (oxiuroză)	<i>Intern</i> : infuzie 0,5-1,5% preparată după o macerație la rece de 6-8 ore; 100 ml pe zi <i>Extern</i> : decoct 5% pentru irigații (în oxiurază) sau pentru gargară (în faringite)
<i>Sophora japonica</i> Salcâm japonez	<i>Flores Sophorae</i>	Ateroscleroză; flebite; hipertensiune	Sub formă de produse farmaceutice, cu prescripție medicală.
<i>Tilia</i> sp. Tei	<i>Flores Tiliae</i>	Sedativ în nevroză și în somnii; expectorant;	Infuzie 2-4%, 1-3 căni pe zi (ultima, seară la culcare) îndulcită cu miere
<i>Urtica dioica</i> Urzie	<i>Folium Urticae</i>	Expectorant; diuretic; antidiareic; ușor hemostatic.	Infuzie 3-4%, 2-3 căni pe zi
<i>Viola tricolor</i> Trei frați pătași	<i>Herba Violae tricoloris</i> <i>Herba Jaceae</i>	Expectorant; diuretic; antialergic.	Infuzie 1-2%, 2-3 căni pe zi
<i>Viscum album</i> Vâsc	<i>Folium Visci cum stipites</i>	Hipotensiv; antiateromat.	Macerație la rece (12 ore) 1,5-2%; 1 cană în 24 ore, timp de o lună. Pulbere, 1-1,5 g pe zi. Sub formă de preparate farmaceutice.

**REGULI DE COMPORTARE ȘI PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL
INTOXICAȚIILOR CU PLANTE***

Denumirea speciei și organul toxic	Simptome	Prim ajutor.
1	2	3
+ <i>Aconitum species</i> — Omag; toate părțile plantei	Greață, vomă, salivă, sen- zație de arsură și acreală în gu- ră, pe limbă și faringe, furnică- turi în tot corpul, adinamie, mi- driază, halucinații colorate ur- mate de abolirea văzului și au- zului, cianoză, respirație nereg- ulată, oprirea respirației apoi și a inimii (în diastolă). Starea de conștiență rămâne păstrată tot timpul.	Primul ajutor cu antidoturi obiș- nuite: ca tanin, iod, este iluzoriu. Spălături gastrice repetate cu lapte, permanganat de K 2%, cărbune activ și un purgativ salin. Se dă imediat cafea tare, alcool; respirație artificială; oxi- gen. Preparate digitale; atropină. Intoxicatul se ține la căldură și liniște.
+ <i>Adonis vernalis</i> — Ruscuță de primăva- ră; în special părțile aerene ale plantei	Acțiune similară digitalicelor, dar datorită eliminării rapide este mult mai fugace; aritmie și bigeminism intermitent, oprirea inimii în diastolă.	Vezi <i>Digitalis lanata</i> și <i>D. pur- purea</i> .
+ <i>Aesculus hippocastanum</i> — Castan sălbatic; în special semințele	Agitație, cefalee, vomă, febră, paralizie facială.	Spălături gastrice, la nevoie sân- gerare și transfuzii; analeptice respiratorii.
+ <i>Aristolochia clemati- tis</i> — Mărul lupului; toate părțile plantei, în special fructele și se- mințele	Greață, vărsături, scaune nume- roase, uneori sanguinolente, uri- ni sanguinolente. <i>Observații</i> : Utilizarea empirică a acestei specii este extrem de dăunătoare și duce la intoxicații grave.	Spălături stomacale cu cărbune activ, tanin 2%; diuretice și li- chide multe. Opiacee.
+ <i>Arnica montana</i> — Ar- nică Toate părțile plantei	Greață, vărsături, gastralgii, amețelă, diaree, hemoragii. Pa- ralizant spinal; moartea poate surveni prin asfixie.	Tanin, comfor, opiacee, alcool.
+ <i>Artemisia absinthium</i> — Pelin Părțile aerene ale plan- tei	Greață, amețeli, vărsături, tre- murături ale membrelor, con- vulsii violente epileptiforme, emisii involuntare de urină, respi- rație profundă, zgomotoasă; halucinații; pierderea cunoștin- ței; dozele ridicate pot produce moartea.	Vomitive, spălături stomacale, soluții de tanin 2%, soluție iodaurată, cărbune animal.
+ <i>Arum maculatum</i> — Rodul pământului Toate părțile plantei	Toate părțile plantei sunt iri- tante și emetocatarectice în spe- cial în stare proaspătă. Fructele pot produce intoxicații grave în special la copii.	Vomitive, spălături gastrice cu cărbune și magnezia usta sau sulfat de sodiu (20 g). Cafea tare, lapte, în cazuri grave injecții cu nitrit de sodiu 3% — 10 ml i.v., repetat; sângerare, apoi trans- fuzie; adrenalină, respirație ar- tificială, oxigen.

* După F. Crăciun, O. Bojor și M. Alexan „Farmacia naturii“ vol. II Editura
Ceres, București, 1977

+ Plante medicinale toxice

— Plante medicinale mai puțin toxice

1	2	3
+ <i>Asarum europaeum</i> — Pochivnic; Piperul lupului Toate părțile plantei	Greață, vărsături violente, slăbiciune musculară și generală, apatie, tahicardie, tremurături musculare involuntare, midriază, fotofobie, creșterea secrețiilor lacrimale, blefarită catarală, dispnee, comă, moarte. În special uleiul este foarte toxic.	Spălături gastrice cu cărbune și sulfat de sodiu; perfuzii cu soluție de glucoză 5%.
+ <i>Atropa belladonna</i> — Mătrăgună + <i>Datura stramonium</i> — Laur, Ciunăfae + <i>Datura innoxia</i> — Laur păros + <i>Hyoscyamus niger</i> — Măselariță + <i>Scopolia carniolica</i> — Mutlică Toate părțile acestor specii.	Uscarea gurii și faringelui, sete puternică; dilatarea pupilei; insensibilitate la lumină; slăbiciune musculară; amețală; cefalee, delir erotic, veselie exagerată, uneori accese de furie; pierderea cunoștinței, diminuarea sensibilității, accelerarea pulsului și a respirației; halucinații. Uneori apar pe corp erupții scarlatiniforme. În cazurile grave, dacă moartea nu survine în 5–6 ore, sunt șanse de supraviețuire. La intoxicațiile cu specii de <i>Datura</i> , delirul și halucinațiile sunt mai evidente, iar la <i>Scopolia</i> se poate instala starea de narcotă.	Utilizarea antagoniștilor (ezerină, pilocarpină, morfină) poate fi periculoasă, de aceea se administrează numai în cazuri extreme. De obicei se administrează tanin, iodură, cărbune animal, vomitive, spălături stomacale, purgative, frecții calde, făină de muștar la membrele inferioare, cloral, cloroform; contra comei, excitanți; cafea; lichide din abundență. Spălăturile gastrice se fac cu acid tanic 2% apoi cărbune animal, asociat cu sulfat de magneziu (20–30 g) în 2 litri apă.
+ <i>Berberis vulgaris</i> — Drăcilă Scoarța tulpini și rădăcinii	Greață, vărsături, colici abdominale, uneori însoțite de scaune apoase	Spălături gastrice cu cărbune și sulfat de sodiu.
+ <i>Bryonia dioica</i> — Mutătoare Rădăcinile și fructele	Greață, vărsături, colici, diaree, puternică, convulsii, stupeoare, moarte prin asfixie.	Emetice, spălături stomacale cu tanin, sau cu soluție iod-iodurată, stimulente cardiace și respiratorii.
+ <i>Buxus sempervirens</i> — Cimșir Frunzele	Greață, vărsături, diaree, excitație, tulburări nervoase, diminuarea sensibilității și a motilității, paralizii diverse.	Emetice, spălături gastrice cu cărbune. Respirație artificială, oxigen, apoi barbiturice.
+ <i>Chelidonium majus</i> — Rostopașcă Întreaga plantă	Greață, vărsături, gastralgii, diaree; hematurie; comă și moarte prin paralizii centrilor respiratorii. Pulberea plantei uscate este iritantă pentru ochi și pentru căile respiratorii. Sucul plantei (latexul) este de asemenea iritant pentru ochi.	Vomitive, spălături gastrice cu cărbune sau permanganat de potasiu 2%. Analeptice respiratorii, apoi strichnină i.m. Perfuzii cu glucoză. Respirație artificială. Oxigen.
+ <i>Cicuta virosa</i> — Cucuta de apă Întreaga plantă	Vomă, diaree; convulsii tetanice.	Spălături gastrice cu cărbune. Oxigen, barbiturice.
+ <i>Claviceps purpurea</i> — Cornul secarei Sclerotul	Greață, vărsături, colici, diaree, prurit, parestezii; piele rece și palidă; ischemii dureroase, necroză; amețeli, slăbirea auzului, tulburări ale văzului și vorbirii; tulburări respiratorii, comă.	Spălături gastrice cu cărbune sau cu tanin; vomitive; injecții cu nitrit de amil, cu luminal (0,2 g i.m.) clordelazin, mialgin (1–3 fiole), papaverină (0,06 g i.m.); clisme cu cloralhidrat.

1	2	3
+ <i>Colchicum autumnale</i> — Brîndușa de toamnă Toate părțile plantei, în special bulbii și semințele	Arsuri și mâncărimi în gură și faringe, urmate după 5—6 ore de vărsături, dureri abdominale puternice, diaree; hematurie; poliurie urmată de anurie; dispnee, cianoză, tahicardie, puls neregulat, tremurături musculare; colpas. Paralizia centrilor respiratori produce moartea, doza mortală de semințe fiind de 5 g.	Spălături gastrice cu cărbune, sau cu tanin. sângerare; perfuzii cu ser fiziologic și glucoză 5%. În colaps, analeptice, cafeină, strichnină. Papaverină 0,06 g sau extract de mătrăgună (0,010 g odată, 0,15 g în 24 ore). Opiaceele sunt strict interzise.
+ <i>Conium maculatum</i> — Cucusă Toate părțile plantei	Grețuri, vărsături, tulburări auditive și vizuale, orbire, mers dezordonat, diminuarea sensibilității și motilității, paralizie respiratorie, moarte.	Spălături gastrice cu cărbune; emetice, respirație artificială. Narcoză prelungită cu fenobarbital 0,5—1 g pe zi (2—3) zile.
+ <i>Convallaria majalis</i> — Lăcrămioare Toate părțile plantei. Se citează cazuri în care apa în care au fost păstrate florile a produs intoxicații grave	Grețuri, vărsături, colici intestinale. Contracții cardiace neregulate; accelerarea pulsului; scăderea presiunii arteriale; spasme ale mușchilor respiratori; respirație foarte lentă și profundă, delir, comă; oprirea inimii în sistolă.	Vezi <i>Digitalis</i> sp.
+ <i>Cynanchum vincetoxicum</i> — Iarba fiarelor. Întreaga plantă	Greață, vărsături; convulsii; tulburări respiratorii.	Spălături gastrice; emetice; analeptice cardiace și respiratorii.
+ <i>Daphne mezereum</i> — Tulichină Scoarța și fructele	Midriază; inflamația cavității bucale și a tubului digestiv, cu colici, scaune violente însoțite de melenă; convulsii; tulburări respiratorii și circulatorii.	Spălături gastrice; emetice; frecții stimulante, analeptice cardiace și respiratorii.
+ <i>Delphinium consolida</i> — Nemțșori de câmp În special părțile aeriene ale plantei	Grețuri și vărsături; colici intestinale; tremurături; senzație de frig, astenie; paralizie musculară, respiratorie și cardiacă.	Spălături gastrice repetate cu lapte, permanganat de potasiu 2%, cărbune activ; căldură, lichide multe, analeptice, respirație artificială. Injecții cu preparate pe bază de magneziu și Ca.
+ <i>Digitalis species</i> — (<i>D. purpurea</i> , <i>D. lanata</i> , <i>D. grandiflora</i> etc.); Degețel Frunzele și celelalte părți aeriene	Anorexie, grețuri, vărsături, colici, intestinale; aritmie cardiacă, bradicardie, extrasistole, bloc cardiac; uneori fibrilație ventriculară; delir, convulsii, comă, moarte.	Sulfat de atropină 1 mg s.c., repetat de 2—3 ori. Fenobarbital 0,1—0,2 g. Procainamidă sau novocaină 1% i.v. (5 ml) chinidină (0,2 g la 3 ore). Clordelazin, Miofilin 0,5 g i.v., clorură de potasiu 4—6 g pe zi.
+ <i>Dryopteris-filix-mas</i> — Ferigă În special rizomii și părțile aeriene, numai în stadiul avansat de vegetație	Grețuri, vărsături, dureri abdominale; amețeli, convulsii, cefalee; tulburarea vederii; anemie hemolitică; albuminurie; sincopă cardiacă.	Spălături gastrice cu apă și cărbune activ; 25 g sulfat de sodiu, prin sondă, în stomac. Mucilagii, Neoezerină, 1 mg i.m., vitamina B ₁ în doze mari. Salipirină, fenacetină, camfor.
+ <i>Erysimum species</i> — Micsandre sălbatice Părțile aeriene ale plantelor	Vezi <i>Digitalis</i> sp..	Vezi <i>Digitalis</i> sp.

1	2	3
+ <i>Eupatorium cannabinum</i> — Cânepa codrului Toate părțile plantei, în special rizomii	Emetică; iritantă a mucoasei gastrice.	Spălături gastrice cu apă și cărbune activ. Purgative salin. Pansamente gastrice cu substanțe mucilaginoase.
+ <i>Hedera helix</i> — Iedera În special fructele	Greață, vărsături, colici intestinale, diaree puternică; prurit.	Spălături gastrice cu bicarbonat de sodiu și citrat de sodiu, câte 5 g.
+ <i>Helleborus purpurascens</i> — Spânz În special rizomii și rădăcinile	Salivație abundentă, greață, vărsături repetate, dificultăți la înghițire, colici abdominale, diaree; amețeli, senzație de greutate exagerată a capului, adinamie, somnolență, sughiț, tremurături, convulsii tetaniforme; midriază; slăbirea și răcirea pulsului, dispnee, moarte.	Spălături stomacale; emetice; frecții; tonice cardiace.
+ <i>Humulus lupulus</i> — Hamei	Greață, vărsături, cefalee, delir, hiperhidroză; anurie; eriteme scarlatiniforme; rădăcinile. În intoxicațiile cronice, exoftalmie.	Emetice, purgative, clisme cu oțet diluat.
+ <i>Hypericum perforatum</i> — Sunătoare, Pojarniță Părțile aeriene înflorite	Pentru om nu este toxică. La animalele cu păr alb (cai, ovine, bovine) datorită hipericiniei are acțiune puternic fotosensibilizatoare. După ingerarea plantei și expunerea la soare, animalele prezintă inflamația puternică a pielii și mucoaselor, care poate duce la moartea lor.	—
+ <i>Juniperus communis</i> — Ienupăr Fructele (pseudobacele)	În doze mari este iritant pentru căile urinare, putând provoca hematurie.	Spălături gastrice; emetice; diuretice (infuzie de mătase de porumb sau frunze de mesteacăn).
+ <i>Juniperus sabina</i> — Cetină de negi Ramurile cu frunze, flori sau fructe	<i>Intern</i> : iritant gastrointestinal și al organelor genitale, producând congestii locale puternice; vărsături, scaune diareice; comă și moarte. <i>Extern</i> : iritant pentru piele și mucoase, provocând ulceratii.	Evacuarea cât mai rapidă a stomacului; spălături gastrice; tratament simptomatic. Până în prezent nu se cunoaște un antidot specific, eficace.
+ <i>Lycopodium</i> sp., în special <i>L. selago</i> — Pedicuță, Brădișor etc. Părțile aeriene ale plantei	Vărsături și salivație puternică; convulsii; paralizii ale nervilor motori; comă; moarte prin asfixie.	Spălături gastrice, cu cărbune sau permanganat de potasiu 2‰; emetice; analeptice respiratorii, respirație artificială, perfuzii cu glucoză.
+ <i>Papaver somniferum</i> , — <i>Papaver</i> sp., Mac (opiu, morfină) Părțile aeriene ale plantei, exceptând semințele mature care sunt comestibile.	Mioză puternică; bradicardie bradipnee, urmată de tulburări profunde respiratorii și cianoză; excitație, euforie, apoi vărsături, depresiune; anxietate; halucinații; convulsii; comă, cu respirație foarte profundă; moarte prin asfixie.	Spălături gastrice cu cărbune sau permanganat de potasiu 2‰. Se lasă prin sondă sol. sulfat de calciu (25 g) emetice, analeptice respiratorii; perfuzie cu glucoză; respirație artificială. Nu se va lăsa intoxicatul să adoarmă.

1	2	3
+ <i>Physalis alkekengi</i> — Păpălău Părțile aeriene ale plantei, sunt toxice pentru unele animale și mai puțin pentru om. Fructele nu sunt toxice.	Tulburări nervoase minore și crampe musculare.	Spălături gastrice cu cărbune sau permanganat de potasiu 2‰; emetice.
+ <i>Primula sp.</i> — Ciuboșica cucului Obs. Speciile utilizate în fitoterapie (<i>P. officinalis</i> și <i>P. elatior</i>) nu sunt toxice nici chiar în doze mari. Specii de cultură (<i>P. obconica</i> Hanke) pot produce unele accidente.	Dermatite; leziuni purulente.	Spălarea cu săpun și cu o peria de unghii a tegumentelor iritate. Se spală apoi cu alcool sau eter și se pudrează locul iritat cu oxid de zinc. Sunt contraindicate loțiunile sau unguentele cu rezorcină, acetat de aluminiu.
+ <i>Ricinus communis</i> — Ricin Semințele și uleiul obținut la cald	Gastroenterite hemoragice, fenomene de nefrită, hepatită, colaps, spasme musculare. Obs.: Se pot produce accidente prin confundarea semințelor de ricin cu cele de fasole pestriță. Semințele ingerate pot provoca moartea. Există și fenomene de alergii la semințe.	Combaterea exicozei prin perfuzii cu KCl (sol. 2% 75 ml). Per os, mucilagii în cantitate mare; cărbune animal.
+ <i>Ruta graveolens</i> — Vârnanț	Gastroenterite grave; hipotermie; puls lent; poliurie; hemoragii uterine puternice; stare de excitație urmată de depresiune; tulburări senzoriale; somnolență; comă; moarte..	Spălături gastrice; emetice; tratamente simptomatice. Nu se cunoaște un antidot specific, eficace.
+ <i>Sambucus nigra</i> — Soc Scoarța	Grețuri, vărsături, diaree; poliurie; Frunzele dar mai ales florile proaspete, aplicate pe piele, provoacă o iritație puternică cu eritem și flicteime; planta uscată, nu are această acțiune.	Spălături gastrice cu cărbune, tanin 4% sau permanganat de potasiu 2‰. Analeptice cardiace și respiratorii.
+ <i>Sorothamnus scoparius</i> Întreaga plantă	Creșterea puternică a diurezei; hipotermie; convulsii.	Ionii de calciu reduc considerabil efectele sparteinei.
+ <i>Solanum dulcamara</i> — Lăsnicior + <i>S. laciniatum</i> — Zărână australiană + <i>S. nigrum</i> — Zărână Întreaga plantă	Greață, vomă; midriază; halucinații vizuale; amețeală; astenie; creșterea diurezei și a transpirației; tulburări ale sistemului nervos central. Tulburarea activității cardiace și respiratorii; colaps și moarte (la copiii care au ingerat o cantitate mai mare de fructe).	Spălături gastrice cu cărbune activ; emetice; purgative. Terapie simptomatică împotriva adinamiei și colapsului cu analeptice respiratorii; respirație artificială; oxigen.
+ <i>Veratrum album</i> — Stirigoale	Senzație de arsuri esofagiene și gastrice, anestezie, salivă, sete, vărsături; dureri abdominale; tremurături; prurit; senzație de frig, astenie musculară; hipotensiune; dispnee cu bradipnee; paralizie respiratorie și cardiacă; colaps.	Spălături gastrice cu cărbune, tanin 4% sau permanganat de potasiu 2‰. Diuretice, analeptice (cofeină, lobelină); oxigen.

1	2	3
+ <i>Viburnum opulus</i> — Călin În special fructele	Greață, vărsături, diaree; somnolență, apatie, adinamie.	Evacuarea rapidă a conținutului stomacal; spălături gastrice cu cărbune. Terapie simptomatică împotriva adinamiei.
+ <i>Viscum album</i> — Vâsc Toate părțile plantei Cel mai toxic este Vâscul recoltat de pe speciile genului <i>Populus</i> .	Paralizie bulbară cu aritmie, stop cardiac și respirator.	Emetice; respirație artificială; oxigen.

Intoxicații la culegătorii și la consumatorii de ciuperci otrăvitoare

<i>Amanita muscaria</i> (și specii de <i>Inocybe</i> sau <i>Clitocybe</i>) Pălăria șarpelui	După maximum 2 ore de la ingerare: transpirație; salivație; excitație; halucinații; dispnee; mioză; colici abdominale; colaps; convulsii; comă.	Spălătură gastrică; atropină 1 mg. i.m.
+ <i>Amanita phalloides</i> (sau <i>Helvella esculenta</i>)	După 8–20 ore de la ingerare: sete puternică; colici violente; vărsături; diaree; icter; oligurie; anurie; aritmie cardiacă; comă.	Perfuzie cu glucoză și cu soluție clorurosodică izotonică (1–2 l pe zi); KCl; strichnină (1–3 mg), clorură de colină 0,5%, vitamină K.
+ <i>Boletus satanas</i> (<i>Plicaria</i> , <i>Scleroderma vulgare</i> , <i>Tricholoma</i> etc.) Hribul dracului	După 1–2 ore de la ingerare: vărsături; diaree; tenesme vezicale; mioză, colaps, comă.	Spălături gastrice cu cărbune; purgative. Perfuzie cu sol. izotonică de NaCl, 1–2 l. Repaus absolut.

Dictionar de termeni medicali folosiți în text

- Adjuvant** = agent fizic, chimic sau biologic capabil să modifice viteza unei reacții sau să întărească acțiunea factorului activ principal;
- Aerofagie** = înghițirea unor cantități mari de aer odată cu saliva sau cu alimentele rapid ingerate, cu efect direct, creșterea pungi de aer din stomac;
- Afecțiuni** = boli ale diferitelor organe sau aparate;
- Afrodisiace** = care stimulează apetitul sexual;
- Afte** = ulceratii ale mucoasei bucale sau faringiene;
- Albuminurie** = prezența în cantitate crescută a albuminei în urină;
- Alcaloizi** = substanțe organice de origine vegetală, având caracter bazic, cu variate acțiuni farmacodinamice asupra organismului.
- Alopatie** = metodă științifică de terapie medicamentoasă care folosește doze active farmacodinamice, combătând cauza, modificările patogenice și simptomele bolilor;
- Anafrodisiace** = care diminuează apetitul sexual exagerat;
- Analeptice** = substanțe capabile să restabilească unele funcții vitale ale organismului (respirație, circulație);
- Analgetice** = (antialgice) = substanțe care au capacitatea de a atenua sau suprima senzația de durere
- Androgeni** = hormoni masculini
- Androgin** = plante care au pe același individ flori aparținând ambelor sexe (masculine și femele)
- Angină pectorală** = (cardiopatie ischemică) = sindrom dureros determinat de ischemia miocardului
- Anorexie** = lipsa poftei de mâncare.
- Antibiogramă** = metoda de determinare a sensibilității unor culturi de germeni infecțioși la antibiotice, practică înainte de începerea antibioterapiei, pentru a se împiedica un insucces terapeutic.
- Antiflogistice** = care reduc procesul inflamator
- Antisudorific** = împotriva transpirației
- Antitermice** (antipiretice, febrifuge) = substanțe care combat febra
- Aromaterapie** = utilizarea plantelor aromatice în terapia naturală
- Aromatogramă** = metodă de testare a sensibilității germenilor infecțioși la unele substanțe active extrase din plantele medicinale.
- Atomizare** = transformarea unui lichid în vapori, sub formă de particule foarte fine (aerosoli)
- Atonie** = scăderea-elasticității țesuturilor; lipsă de vitalitate.
- Bactericid** = efectul de a distruge (omoră) bacteriile
- Bacteriostat** = efectul de împiedecare a multiplicării bacteriilor.
- Behic** = (antitusiv) = calmant al tusei
- Bradycardie** = ritm lent al bătăilor inimii
- Bronhopatii** = boli ale bronhiilor.
- Cariocelazie** = acțiune capabilă să împiedice diviziunea celulelor tumorale
- Carminative** = substanțe active care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin și rezorbția gazelor formate
- Catar** = inflamația mucoaselor însoțită de hipersecreția glandelor din apropiere (catar nazal, ocular).
- Catartice** = purgative puternice
- Ceai „instant”** = preparat rapid prin amestec de diverse extracte vegetale cu apa fiartă
- Cefalee** = durere intermitentă sau continuă în diverse regiuni ale capului
- Cistite** = inflamații ale vezicii urinare
- Climacteriu** = înțetarea fiziologică a funcției genitale și ansamblul tulburărilor care o însoțesc
 Cel feminin = menopauză
 Cel masculin = andropauză
- Colagog** = factor care favorizează eliminarea secrețiilor biliare din veziculă și din căile biliare extrahepatice în duoden
- Colecistopatii** = afecțiuni ale colecistului (veziculei biliare)

- Colerette** = factor care stimulează secreția hepatică de bilă
- Colită** = inflamația intestinului gros (colon)
- Coprocultură** = examen de laborator prin care se urmărește depistarea germenilor infecțioși din tubul digestiv.
- Depurație** = îndepărtarea din organism a produșilor inutilizabili pe cale digestivă, renală sau prin glandele sudoripare
- Diaporetic** = substanțe active din plante care favorizează transpirația
- Disfagie** = dificultăți la deglutiție (înghițire)
- Dismenoree** = sindrom dureros care precede sau însoțește menstruația, caracterizat prin dureri lombodominale, grețuri, vărsături, transpirații
- Dispepsie** = tulburarea funcției digestive
- Dispnee** = dificultăți respiratorii
- Distonie** = alterarea tonicității țesuturilor și a tonusului nervos
- Diuretice** = care acționează asupra epiteliului renal, măbind cantitatea de urină eliminată în unitatea de timp
- Emenagoge** = substanțe care favorizează sau provoacă apariția ciclului menstrual
- Emetice** = substanțe care provoacă vărsături
- Emoliente** = substanțe active care relaxează și înmoaie țesuturile
- Entitate clinică** = boala complet descrisă și cunoscută.
- Enuresis** (incontinență urinară) = emisiunea involuntară și necontrolată a urinei
- Epistaxis** = hemoragie nazală
- Estrogeni** = hormoni femini
- Etiologie** = cauză
- Examen coproparazitologic** = examen de laborator prin care se urmărește depistarea paraziților intestinali.
- Farmacocinetică** = parte a farmacologiei care studiază dinamica medicamentelor în organism (absorbția, transportul, distribuția și eliminarea acestora)
- Farmacodinamie** = parte a farmacologiei care se ocupă de studiul acțiunii medicamentelor asupra organismului
- Farmacognozie** = parte a farmacologiei care studiază originea, proprietățile fizice, chimice precum și prepararea medicamentelor de origine vegetală, animală sau minerală.
- Farmacologie** = ramură a biologiei, al cărui obiect este studiul medicamentelor, sub toate aspectele
- Farmacoterapie** = parte a farmacologiei al cărui obiect este folosirea medicamentelor la patul bolnavului
- Fitobalneologie** = terapie generală sau locală prin băi de plante medicinale
- Fitoterapie** = tratamentul bolilor cu ajutorul plantelor sau al substanțelor complexe obținute din ele
- Flietene** = ridicarea (umflarea) epidermei, datorită serozităților care se acumulează local
- Galactogen (galactogog)** = care favorizează secreția maternă de lapte
- Gastralgii** = dureri stomacale
- Glicemie** = cantitatea de zahăr conținută în sânge
- Glicozurie** = excreția (eliminarea) zahărului prin urină
- Glucozide** (glicozide, heterozide) = substanțe complexe formate dintr-o componentă glucidică și alta neglucidică, denumită aglicon
- Gută** = boală caracterizată prin depuneri de acid uric în articulații
- Hematom** = acumularea patologică de sânge sub piele sau într-o cavitate a corpului
- Hematopoeză** = formarea elementelor celulare ale sângelui (hematii, leucocite, trombocite) la nivelul măduvei osoase.
- Hemostatice** = substanțe care opresc hemoragiile
- Hiperhidroza (diaforeza)** = sudorație excesivă
- Hipermenoree** = abundență menstruală
- Hipertensiune** = care crește tensiunea arterială
- Hipnotice (somnifere)** = substanțe care produc starea de somn
- Hipoglicemizante** = care reduc cantitatea de glucoză din sânge și urină.
- Hipotensiune** = care diminuează tensiunea arterială
- Homeopatie** = doctrină terapeutică bazată pe principiile similitudinii; tratamentul unor boli prin remedii care produc la omul sănătos simptome asemănătoare. În această concepție terapeutică, medicamentele se prescriu în diluții extrem de reduse.
- In vitro** = reacție sau experiență biologică desfășurată în afara unui organism viu
- In vivo** = reacție sau experiență biologică desfășurată într-un organism viu.
- Laxative** = purgative ușoare
- Liofilizare** = procedeu pentru conservarea unor preparate biologice (culturi microbiene, vaccinuri, seruri) prin înghețare și îndepărtarea apei înghețate, folosind evaporarea in vid.

- Litiază** = rezultat al precipitării sub formă de „nisip” sau de „pietre” a unor săruri, în rinichi sau în vezica biliară
- Medicină ayurvedică** = sistem medical tradițional din India și țările limitrofe
- Meteorism** = dilatarea abdomenului datorită gazelor care se formează în tubul digestiv
- Metrite** = inflamații ale uterului (totală sau parțială) datorate de obicei infecțiilor
- Metroragie** = hemoragie uterină între perioadele menstruale
- Midriatic** = care dilată pupila
- Miotic** = care contractă pupila
- Narcotic (anestezic general)** = substanță cu acțiune deprimantă reversibilă asupra oricăror celule vii și în special asupra celor ale sistemului nervos central. Suprimă cunoștința și provoacă somn profund (cu diminuarea majorității reflexelor).
- Nefrită** = afecțiune renală acută sau cronică, de natură inflamatorie sau degenerativă
- Ocitocic** = care stimulează contracția uterului
- Plante aromatice** = cele care conțin uleiuri volatile, cu diverse arome
- Plante carminative** = care favorizează eliminarea gazelor din intestin
- Prescripție medicală** = dispoziția scrisă a medicului, privind tratamentul bolnavului
- Prescripție magistrală** = prescripția unei rețete în componența căreia intră substanțe diverse, în dozele recomandate de medic
- Prognostic** = perspectiva imediată sau îndepărtată de evoluție a unei boli
- Prostatită** = inflamația glandelor prostatice
- Prurit** = senzație de „mâncărime”
- Pseudo-fructe de măceș** = fructele propriu zise de măceș sint achenele; partea carnoasă, îngroșată a florii de măceș este denumită „pseudo-fruct”
- Psihoterapie** = totalitatea metodelor de tratament prin folosirea factorilor psihici
- Purgative** = substanțe capabile să favorizeze evacuarea conținutului intestinal prin acțiune mecanică, emolientă sau stimulentă a peristaltismului intestinal.
- Revulsive** = agenți capabili să producă iritația locală a tegumentelor, cu consecințe favorabile, atât la locul iritației, cât și la distanță.
- Sialagog** = principiu terapeutic care activează secreția salivară
- Sinergism** = creșterea efectului terapeutic a două sau mai multe substanțe active administrate împreună, prin adiție (adunare) și potențare (întărirea efectului)
- Spasmolitic (antispastic)** = substanțe care înlătură contracțiile (musculare, intestinale)
- Specii amare** = plante care prin principiile active conținute stimulează secrețiile digestive; prin aceasta cresc apetența
- Specii pectorale** = plante medicinale care conțin substanțe active cu rol în fluidificarea secrețiilor bronșice și favorizarea expectorației.
- Stomahice** = substanțe care favorizează digestia gastrică
- Substanțe termolabile** = care pot fi inactivate sau distruse prin încălzire.
- Sudorific (diaforetic)** = agent terapeutic care stimulează secreția glandelor sudoripare
- Tahicardie** = ritm accelerat al bătăilor inimii
- Topice** = medicamente aplicate local, extern
- Turmix** = mixer (cunoscut în dietetica obișnuită)
- Urticarie** = suferință caracterizată prin erupții trecătoare, asemănătoare celor produse de urzică; semnul clinic cel mai supărător îl constituie pruritul (senzația de „mâncărime a pielii”)
- Vermicid** = substanță capabilă să distrugă paraziții intestinali
- Vermifug** = substanță care favorizează eliminarea din organism a paraziților intestinali

INDEX DE DENUMIRI POPULARE ALE PLANTELOR

A

Afin 11, 116, 119, 184.
 Albăstrele 61, 123, 207.
 Anason 61, 74, 80, 87, 106, 163.
 Angelică 62, 166.
 Anghinară 36, 43, 61, 96, 124, 185.
 Arbore de Cacao.
 Arbore de China 62.
 Arborele vieții 135, 173, 198.
 Ardei iute 62, 193, 210.
 Armurariu 13, 90, 154.
 Arnică 62, 153, 156, 203, 206.

B

Brusture 95, 125, 147, 148, 186, 205, 210.
 Busuioc 56, 75, 197, 213.

C

Camfor chinezesc 139.
 Castan sălbatec 38.
 Cașul popii 168.
 Cătină 20, 173.
 Cănepa indiană 175.
 Cărmăz.
 Ceai chinezesc 164.
 Cenușar 135.
 Cerneteț 31, 36, 53, 63, 73, 135.
 Cetina de negi 140.
 Chimion 78, 80, 109, 135, 180, 217.
 Cicoare 84, 98, 148.
 Cimbrișor 62, 73, 91.
 Cimbru de grădină 62, 73, 87, 112, 192, 203.
 Cireș 123.
 Ciuboțica cucului 104, 108, 124, 156.
 Ciulin 198.
 Ciurul zânelor 128.
 Coacăz de munte 120.
 Coadă calului 46, 69, 105, 123, 155, 203.
 Coadă racului 31, 53, 74, 121, 133.
 Coadă șoricelului 36, 61, 73, 87, 129, 136, 154, 202.

Cocoșei de câmp 51.
 Colții babei 141.
 Condurași 117.
 Coriandru 61, 75, 80, 169, 217.
 Cornul secarei 135, 177.
 Cornuți 198.
 Crețușca 134, 204.
 Crușin 81, 82, 85, 98.
 Cuișoare 54, 217.
 Cupa vacii 83.

D

Dafin 217.
 Dâmbăț 141.
 Dovleac 89.
 Dracila 128.
 Dud 74, 125, 185, 199.

F

Fasole 119, 125, 147, 185, 198.
 Fân 147, 203.
 Fenicul 54, 61, 78, 106, 197.
 Fierea pământului 134.
 Floarea călugărului 135.
 Floarea soarelui 22, 92, 97, 141, 169.
 Flori domnești 135.
 Frasin 83, 123.

G

Garant 141.
 Garofița de munte 135, 135.
 Gălbenele 67, 133, 134, 147, 156, 204.
 Gențiana 59, 166.
 Ghimpe 144, 198.
 Ghințură 59, 87, 147.
 Ghiocel 197.
 Ginger 180.

H

Hamei 61, 133, 148, 160, 170, 193, 205.
 Hașiș 176
 Holeră 198,
 Hrean 62, 108, 118.

I

Iarbă amară.
 Iarbă de negi 93, 198.
 Iarbă mare 87, 98, 105, 160, 197.
 Iarbă vopsitoare 141.
 Iederă 134.
 Ienupăr 73, 105, 116, 123.
 In 81, 84, 150, 152.
 Ipcărige 88, 98, 109, 150.
 Isop 105, 113, 155, 213.
 Izma broaștei 134.

L

Lămâi 217.
 Laptele câinelui 154.
 Laptele cucului 154.
 Laur ghimpos (Finic ghimpos) 189.
 Lăcrămioare 51.
 Lemn dulce 68, 84, 105, 109.
 Lemnul lui Avram 134.
 Leurdă 147, 167.
 Leuștean 62, 135.
 Levănțică 28, 155.
 Lichen de piatră 61, 63, 92, 103, 109.
 Limbariță 141.
 Lumânărică 59, 103, 108.

M

Mac 108.
 Măceș 20, 32, 87, 95, 125, 173, 192.
 Măghiran 75, 78, 81, 160.
 Mărar 135
 Mărul lupului 195.
 Mătrăgună 70, 129.
 Melisă 62, 64, 134.
 Mentă 54, 62, 80, 115, 121, 180.
 Menta broaștei (Izma proastă) 199.
 Merișor 74, 116, 118, 120.
 Mesteacăn 47, 117, 121, 123, 210.
 Mur 54, 133.
 Mușetel 12, 53, 73, 77, 152, 158, 162, 202, 204, 213.
 Muștar 50, 81, 84, 108, 110, 209.

N

Nalbă de cultură 55, 103, 117, 205.
 Nalbă mare 36, 55, 103, 107, 150, 204, 206.
 Nap 119, 148.
 Năsturel (Bobâlnic) 147.
 Negelariță 154.
 Nuc 54, 133, 157, 186, 192, 199, 203.
 Nuca vomică 62.

O

Obligeană 61, 67, 75, 77, 136, 160, 186.
 Odolean 171.
 Omag 162.
 Osul iepurelui 47, 121, 128, 203.
 Ovăz 144.

P

Papura lată 135.
 Păducel 11, 25, 40, 42, 47, 160, 173.
 Păpădie 34, 61, 97, 122, 124, 148, 206.
 Păr 119, 122.
 Păstârnac 135.
 Pătlagină 37, 102, 108.
 Pătrunjel 101, 119, 122, 174, 180.
 Pelin 62, 63, 87, 217.
 Peliniță 87, 88.
 Pin 105, 110, 116, 125, 155, 206.
 Piper negru 135, 168, 217.
 Piperul lupului 195.
 Pir 98, 121, 123, 192.
 Plămânărică 108.
 Plop 37, 116, 125, 155.
 Porumb 95, 98, 121, 123.
 Porumbar 20, 85, 124, 161.
 Podbal 103, 108, 113, 197, 203, 205.

R

Rapiță 198.
 Răchitan 38, 118, 128.
 Revent 86, 119.
 Ridiche neagră 62, 101.
 Rodea 141
 Roiniță 63, 75, 80, 98, 136, 161.
 Rosmarin 138, 213, 217.
 Rostopască 92, 93, 94, 157.
 Rută de grădină 44.

S

Salată verde 148, 174.
 Salcâm 66, 78.
 Salcâm galben japonez 11, 198.
 Salcie 49, 54, 114, 204.
 Salvie 34, 55, 97, 136, 186.
 Săpunariță (Odogaci, Ciuin roșu) 88, 98, 109, 150, 198, 205.
 Scai de tufă mare 134.
 Scai vânt 105, 109.
 Scaiete 140.
 Schinduf 180.
 Schinel 64, 91, 118, 151.
 Scortîșoară 62, 135, 214, 217.
 Sfeclă albă 198.
 Sfeclă roșie 148, 198.
 Silur 207.
 Soc 20, 84, 114, 128, 150, 154.
 Soia 92, 97.
 Spanac 119, 174.

Sparanghel 119, 167, 169, 180.

Spânz 51.

Splinuță 128, 135.

Stânjenel 198, 204.

Stejar 142, 153.

Steluțe albe 135.

Sugărel alb (Dâmbăț, Incheagătoare) 141.

Sulfina 33, 53, 78, 109, 203.

Sunătoare (Pojarăniță) 53, 56, 67, 92, 151.

Susan 135, 140.

Ș

Șofran 135, 198.

Șolovărvăriță 197.

Șovărv 65, 109, 113, 155.

Ștevie 81, 119.

Știr 169.

T

Talpa găstii 26, 42, 113, 138, 154, 160, 171.

Tarhon 62, 217.

Tătăneasă 37, 56, 67, 133, 151, 203.

Tei 39, 99, 102, 114, 202.

Traista ciobanului 135.

Trandafir 57, 163, 208.

Trei frați pătați 125, 147, 148, 203.

Troscot 74, 123, 192.

Tuie (Arborele vieții) 135, 154.

Turiță mare 54, 95, 99, 121.

T

Telină 62, 135, 169, 173.

Țintaură (fierca pământului) 60, 97, 192.

U

Unguraș 28, 61, 97, 109, 112,

Unțisor 148, 167.

Urechelniță (Argintură, Iarba grasă) 154.

Urzică 38, 54, 108, 121, 131, 144, 186.

Usturoi 89, 101, 169, 199.

V

Valeriană 27, 78, 113, 160, 171.

Varză 38, 71, 119, 122, 148.

Vârnat 140.

Vâsc 34, 42, 113.

Veninariță 118.

Viță de vie 11, 140.

Volbură (Rochița rândunicii) 81, 83, 98.

Voronic 28.

Z

Zămoșită de Siria 135.

Zărnă 199.

Zmeur 67, 74.

Zorele 177.

INDEX DE DENUMIRI ȘTIINȚIFICE ALE PLANTELOR

A

Achillea millefolium 36, 61, 73, 98, 105, 143, 161.
Aconitum speciae 162.
Acorus calamus 61, 67, 161, 166.
Adonis vernalis 24, 51.
Adonis aestivalis 51.
Aesculum hippocastanum 38.
Agave americana 163.
Agrimonia eupatoria 99, 144.
Ailanthus altissima 135.
Ajuga decumbens 197.
Alchemilla vulgaris 39, 134.
Alisma plantago-aquatica 141.
Allium sativum 199.
Allium ursinum 147, 167.
Althaea officinalis 15, 55, 103.
Althaea rosa 55, 103.
Amanita muscaria 177.
Amanita phalloides 13, 90.
Amaranthus angustifolius 169.
Amaranthus retroflexus 169.
Angelica archangelica 166, 216.
Apium graveolens 169.
Aralia chinensis 197.
Aralia elata 197.
Arctium lappa 95, 125, 147, 186, 209.
Arctostaphylos uva-ursi 120.
Aristolochia clematidis 195.
Artemisia absinthium 87, 217.
Artemisia annua 12, 88.
Artemisia capillaris 14.
Artemisia dracunculoides 217.
Asarum species 195.
Asparagus officinalis 169.
Asparagus racemosus 169.
Atropa belladonna 31, 101, 112, 129.

B

Berberis vulgaris 128.
Beta vulgaris 198.
Betula alba 117, 121, 130, 210.
Blighia sapida 183.

Blumea balsamifera 139.
Brassica rapa 198.
Brunella vulgaris 197.
Bupleurum falcatum 14.

C

Calendula officinalis 67, 88, 134, 147.
Calystegia sepium 83.
Canabis indica 176.
Canabis sativa 175.
Canscora diffusa 12.
Capsella bursa — pastoris
Garduus marianus 88.
Carlina acaulis 128.
Carum Carvi 80, 109, 217.
Catharanthus roseus (Vinca minor) 183, 196.
Centaurium erythraea 60 (*Centaurium umbellatum*) 60.
Cephaelis ipecacuanha 104.
Cerasum avium 123.
Chelidonium majus 92, 94, 154, 198.
Chrysanthemum parthenium 12.
Chrysosplenium 12.
Cinchona Calisaya 62.
Cinchona succirubra 62.
Cinnamomum Cassia 62.
Cinnamomum ceylanicum 62.
Citrus limonum 217.
Claviceps purpurea 31, 135.
Coatl xexouhqui
Coffea (arabica, liberica, canephora)
Cola acuminata 176.
Cola nitida 176.
Colchicum autumnale 199.
Convallaria majalis 24, 51, 98.
Coriandrum sativum 61, 75, 80, 169, 217.
Crataegus monogyna 11, 25, 2.
Crataegus oxycantha 11, 25.
Crocus sativus 198.
Cnicus benedictus 64.
Cynara cardunculus 43.
Cynara scolymus 14, 61, 78, 83, 96, 117.

D

Datura stramonium 112.
Dianthus superbus 135.
Digitalis lanata 10, 24, 46.
Digitalis purpurea 10, 24, 46.
Dipsacus japonicus 140.
Dracocephalum moldavica 77, 216.

E

Echinocactus williamsii (Peytol) 177.
Ephedra distachya 111.
Equisetum arvense 144.
Erythroxylon coca 175.
Eugenia Caryophyllata 54.
Euphorbia Species 154.
Euphrasia rostkoviana 207.

F

Filipendula ulmaria 128.
Foeniculum vulgare 75, 87, 197, 215.
Fraxinus excelsior 123.

G

Galanthus nivalis 197.
Galega officinalis 183.
Galeopsis ochroleuca 144.
Gallum aparine 199.
Garcinia kola 14.
Gaultheria fragrantissima 49, 87.
Gentiana asclepiadea 59, 87, 166.
Gentiana lutea 59, 87.
Gentiana punctata 59.
Ginkgo biloba 198.
Glycyrrhiza glabra 68.
Gossypium herbaceum 139.
Grafiola officinalis 118.
Gypsophila peniculata 88, 98, 109, 150.

H

Helleborus purpurascens 51.
Herba Hirundinariae 93.
Hibiscus syriacus 135.
Hibiscus (mutabilis, rosa-sinensis) 199.
Hippophae rhamnoides 20, 173.
Humulus lupulus (vezi Strobuli Lupuli)
Hypericum perforatum 67, 74, 92, 151.
Hyssopus officinalis 213, 216.

I

Ilex aquifolium 139.
Ilex paraguariensis (Yerba Mate) 176.
Inula britannica 197.
Inula helenium 98, 105, 160, 197.
Ipomoea rubro-caerulea 177.
Iris (japonica, pallasii, sanguinea) 198.

J

Juglans regia 157, 192, 199.
Juniperus communis 73, 105, 116, 123, 216.
Juniperus sabina 140.

L

Lamium album 131, 133.
Lavandula angustifolia 28.
Lavandula officinalis 155, 160, 215.
Lens culinaris 13.
Leonurus cardiaca 26, 113, 160, 166, 171, 173, 199.
Leonurus villosus 26.
Lichen Islandicus 61, 63, 92, 109.
Lobelia inflata 108.
Lycoris aurea 197.
Lytrum salicaria 118, 128.

M

Majorana hortensis 216.
Malaleuca leucodendronis 213, 215.
Malva sylvestris 168.
Marrubium vulgare 28, 109, 112.
Matricaria chamomilla 12, 53, 73, 151, 162, 213, 216.
Mentha aquatica 134.
Mentha arvensis 199.
Mentha piperita 63, 77, 80, 95, 121, 216.
Melissa officinalis 155, 161, 216.
Melilotus officinalis 33, 109.
Morus alba 199.

N

Nardostachis yatomansii 172.
Nasturtium officinale 147.

O

Ocimum basilicum 199, 213, 216.
Ononis hirsuta (arvensis) 147.
Ononis spinosa 121, 128, 144, 147.
Origanum vulgare 65, 109, 113, 155, 216.

P

Phasoleus vulgaris 13, 125, 198.
Phyllactis pratensis 172.
Phytolacca americana 13.
Pimpinella anisum 75, 87, 115.
Pinus silvestris 215, 216.
Plantago major 69, 103.
Polygonum aviculare 135.
Potentilla anserina 134, 135.
Primula elatior 104.
Primula officinalis 104, 105, 108, 124, 156.
Prunus spinosa 20, 83, 124.

Psilocybe aztecorum 177.
Psilocybe mexicana 177.

Q

Quercus robur 133, 153.

R

Ranunculus ficaria 167.
Rauwolfia serpentina 24.
Rhamnus frangula 82.
Rhizoma Calami 75, 77.
Rhizoma Gei 53, 63, 73, 135.
Rivea corymbosa 177.
Rosa canina 32, 87, 98.
Rosa demascena
Rosa dumalis 32.
Rosa pendulina 32.
Rosmarinus officinalis 208, 213, 215.
Rubia tinctorum 141.
Rubus fruticosus 133.
Ruta graveolens 140, 199.

S

Salix alba 49, 114.
Salix purpurea 49.
Salvia pratensis 34.
Salvia officinalis 34, 57, 75, 136, 161, 214, 216.
Sambucus nigra 84, 128, 150.
Saponaria officinalis 88.
Satureja hortensis 73, 216.
Schizandra chinensis 14.
Sesamum indicum 135, 140.
Sinapis alba 84.
Sinapis nigra 50, 110, 114.
Solanum dulcamara 199.
Solidago virgaurea 128, 135.
Sophora japonica 11, 198.
Stromboli Lupuli 61, 133, 148, 160, 170, 205, 205.
Strophantus gratus 24.
Strophantus hispidus 24.
Strophantus kombe 24.
Stygmata Maydis 95, 98, 121.
Sylbium marianum 13, 90, 154.
Symphytum officinale 67, 151.

T

Tanaceum vulgare 88.
Taraxacum officinale 34, 61, 97, 124.
Teucrium polium 141.
Thea sinensis 164.
Theobroma cacao 163.
Thymus serpyllum 50, 118.
Thymus vulgaris 50, 87, 118, 199, 215.
Tilia platyphyllos 99.
Tribulus terrestris 141.
Trigonella foenum graecum 118.
Triticum repens 144.
Tropaeolum majus 117.
Thuja occidentalis 154.
Thuja orientalis 135.
Turiones Pini 50, 105, 110, 125.
Tussilago farfara 103, 114, 197.
Typha latifolia 135.

U

Uragoga granatensis 104.
Uragoga ipecacuanha 104, 124.
Urtica dioica 123, 130, 144.

V

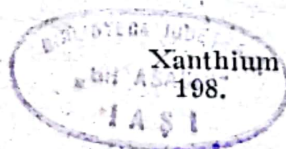
Vaccinium myrtillus 11, 116, 184.
Vaccinium vitis idaea 116, 118.
Valeriana officinalis 27, 63, 113, 160, 172.
Vaccaria pyramidata 135.
Viscum album 34.
Vinca rosea 183.
Viola tricoloris 125, 147, 149.
Vitex agnus 134.
Vitis vinifera 11, 140.

W

Wedelia chinensis 198.

X

Xanthium sibiricum; *X. spinosum* 144, 145, 198.



Bibliografie selectivă

1. Alexan M., Bojor O., Crăciun Fl., — *Flora medicinală a României* Vol. I și II, Ed. Ceres București, (1988—1989).
2. Bojor O., Alexan N., — *Plantele medicinale, izvor de sănătate*, Ed. Ceres, București, 1978.
3. Bojor O., Alexan M., — *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*. Ed. Recoop, București 1984.
4. Chiosa L., și colab., — *Formular terapeutic*. Ed. Medicală, București, 1956.
5. Crăciun Fl., Bojor O., Alexan M., — *Farmacia naturii vol I și II* Ed. Ceres, București (1977—1978).
6. Dastur J. F., — *Medicinal Plants of India and Pakistan*. Ed. D.B. Taraporevala, Bombay-India — 1970.
7. Diener Haerry — *Arzneipflanzen und Drogen*, Ed. VEB Fachbuchverlag Leipzig, 1989.
8. Edward S., Ayensu., — *Medicinal Plants of West Africa.*, — Ref. Publications, INC., Algonac, Michigan U.S.A. — 1978.
9. Edward S. Ayensu., — *Medicinal Plants of the West Indies*. Reference Publications, Inc., Algonac Michigan, U.S.A. 1981.
10. Grigorescu E., și colab., *Index fitoterapeutic*, Ed. Medicală București, 1986.
11. Ionescu Stoian P. Savopol E., — *Extrakte farmaceutice-vegetale.*, — Ed. Medicală București 1977.
12. James A. Duke and Edw. S. Ayensu., — *Medicinal Plants of China* vol. I, and vol. II — Reference Publications, Inc., Algonac Michigan, U.S.A. 1985.
13. Lewis W. H., and Elvin-Lewis., *Medical Botany*, Ed. John Sons., New-York pp. 511 — 1977.
14. Loufty Boulos., — *Medicinal Plants of North Africa*, Ref. Publications I.N.C., Algonac, Michigan, U.S.A. 1983.
15. Mihăescu Grigore., — *Fructele în alimentație și cosmetică*. Ed. Ceres, București, 1992.
16. Mineu Iulian și Boboia Dorina., *Alimentația rațională a omului sănătos și bolnav*. Ed. Medicală, București, 1975.
17. Mitra C. R. and Gangnelly T., *Hypoglycaemic effect of indigenous drugs.*, Bull. of the Calcutta School of Tropical Medicine, 23 (1—4), 6—7, 1975.
18. Moerman E. Daniel., — *Geraniums for the Iroquois (Guide to American Indian Medicinal Plants)* Ref. Publications I.N.C. Algonac, Michigan U.S.A. — 1981.
19. Morris, J. A. and Jusey, N. — *Taste modify ing agents*. Lloydia, 39(1) 25—38, — 1976.
20. Olaniji, A.A. — *A neutral constituent of Momordica foetida* Lloydia 38, 361—362, 1975.
21. Olaniji A.A. and Marquis V.O. *Journal of Pharmacy (Nigeria)*, 6, pp. 117—119, 1975.
22. Pahlow M., — *Das grosse Buch der Heilpflanzen* — Ed. Gräfe und Unzer, München 1987.
23. Rácz Gábor, Rácz-Kotilla E., Szabó László, *Gyógynövényismeret.*, Ed. SANITAS, Budapest, 1992.
24. Schneider E., *La Santé par les Aliments.*, Ed. SdT. 7710 Dammarie les Lys, France, 1975.
25. Schneider E., — *Des Plantes pour votre Santé.* — Ed. SdT. Lys, France 1975.
26. Tomás Barberau and Colab. — *Inhibition of lens-aldose reductase* — *Planta Medica* pp. 239, 1986.
27. Wagner H. — *Phenolic Compounds of pharmaceutical interest.* — *Recent advances in Phytochemistry*, vol. 12 pp. 589 1977.
28. Wijesekera R.O.B., Bojor O., and colab. *The Medicinal Plant Industry* C.R.C. Press — U.S.A. Boca Raton A. Arbor, Boston—Londra., 1991.
29. — *Pharmacopée Française*, 6 Edition, 1937.
30. — *Journal of Etnopharmacology*, — Ed. Elsevier Sequoia (Elveția), 1979.
31. — *Rote Liste* — Ed. Cantor, Aulendorf/Württ, — 1981.
32. — *Produse farmaceutice folosite în practica medicală*. M.S. Direcția Farmaceutică, Ed. Medicală București, 1985.
33. — *Természet Gyógyászat*, (Rev. 24 numere) Ed. SANITAS, Budapest—Ungaria, 1991—1992.

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE	5
CAP. I — TRADITIONAL ȘI MODERN ÎN FITOTERAPIE	9
CAP. II — FITOTERAPIA — GENERALITĂȚI	15
A. Forme fitofarmaceutice de uz intern	16
1. Soluții extractive apoase	17
Infuzia	17
Decoctul	17
Maceratul la rece	17
Siropul	18
2. Soluții extractive hidroalcoolice	19
Tincturi	19
Vinuri medicinale	19
Cidruuri	20
Alte forme de administrare internă	21
B. Forme fitofarmaceutice de uz extern	21
Unguente	21
Uleiuri medicinale	22
Cataplasme	22
Băi de plante	22
Oțeturi aromatice	23
Inhalații	23
Gargarisme	23
CAP. III. — PLANTE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI CARDIO-VASCULAR	23
1. Afecțiuni cardiace cu substrat nervos	25
2. Afecțiuni vasculare	31
3. Angina pectorală (Angor pectoris)	39
4. Ateromatoza și ateroscleroza cardio-vasculară	40
5. Hipertensiunea arterială	41
6. Insuficiența cardiacă și circulatorie	45
7. Boala reumatismală	48
CAP. IV. — PLANTE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI DIGESTIV	52
A. Fitoterapia segmentului buco-faringian	53
Gingivite	53
Stomatite	54
Abcese dentare	55
Afte, amigdalite și desinfectante bucale generale	56
B. Fitoterapia segmentului gastro-intestinal	58
Anorexie	58
Vărsăturile	62
Sindroamele dispeptice (anaciditate și hipoaciditate)	64
Gastrite hiperacide. Ulcer gastric și duodenal	66
Enterocolite. Diaree	71
Meteorismul abdominal	75
Durerile abdominale la adulți	77
Durerile abdominale la copii	79
Constipația	81
Helmintiazele	86

C. Fitoterapia disfuncțiilor hepato-biliare	89
Hepatotrofe, antihepatotoxice și stimulente ale funcției hepatice	90
Colica și calculoza biliară	93
Diskinezia biliară	96
CAP. V. FITOTERAPIA ÎN AFECȚIUNILE APARATULUI RESPIRATOR	102
Combaterea tusei (antitusive)	102
Expectorante	104
Bronhopneumopatii	107
Astmul bronșic	111
Alte boli ale aparatului respirator	113
CAP. VI. FITOTERAPIA APARATULUI URO-GENITAL	115
A. Afecțiuni ale aparatului urinar	116
Afecțiuni inflamatorii ale rinichilor, vezicii și căilor urinare	116
Calculoza și colicile renale	119
Diuretice	122
Sindromul de retenție azotată (azotemic, uremic) și alte afecțiuni ale aparatului urinar	127
B. Afecțiuni ale aparatului genital	130
1. Fitoterapia aparatului genital feminin	132
Infecții și inflamații genitale	132
Dismenoree, hipermenoree, metroragii, tulburări ovariene	133
Tulburări de menopauză	137
Contraceptive, avortive, combaterea sterilității	139
2. Fitoterapia aparatului genital masculin	142
Infecțiile organelor genitale externe	142
Prostatita și hipertrofia de prostată	143
Impotența sexuală prin tulburarea spermatogenezei. Sterilitatea masculină	145
CAP. VII. FITOTERAPIA AFECȚIUNILOR DERMATOLOGICE	146
Acnee	146
Eczemă	148
Infecții cutanate	149
Arsuri	150
Degerături	152
Contuzii	153
Verucoza	154
Ulcerații atone	155
Dermatoze diverse	157
CAP. VIII. FITOTERAPIA SISTEMULUI NERVOS	159
Sedative	159
Substanțe excitante și euforizante	163
Tulburări neurovegetative	165
Afrodiziace, anafrodiziace	167
Trofice ale celulei nervoase	173
Drogurile	174
CAP. IX. BOLI DE NUTRIȚIE ȘI METABOLISM	178
Pancreatitele și diabetul zaharat	181
Obezitatea	186
Tulburări ale metabolismului fosfo-calcic la copil	190
Fitoterapia în „cura de îngrășare”	191
Fitoterapia în hipotonia sânilor	193
CAP. X. CANCERUL ȘI TERAPIA NATURALA	194
Rolul plantelor în terapia bolii canceroase	196
CAP. XI. FITOBALNEOLOGIE ȘI COSMETICA	200
A. Fitobalneologie	201
B. Plantele medicinale în cosmetică	204
Cosmetica feței	204

Cosmetica și igiena oculară	207
Cosmetica mâinilor	208
Tonice capilare (ale firului de păr)	209
CAP. XII. AROMATERAPIA	210
POSTFAȚA	218
— Măsuri uzuale în fitoterapeutică	221
— Timpul optim de administrare a preparatelor fitoterapeutice	221
— Contraindicațiile generale permanente sau temporare ale fitoterapiei	221
— Tabel cu principalele utilizări terapeutice ale plantelor medicinale descrise	221
— Reguli de comportare și prim ajutor în cazul intoxicațiilor cu plante	226
— Dicționar de termeni medicali folosiți în text	232
— Index de denumiri populare ale plantelor	235
— Index de denumiri științifice ale plantelor	238
— Bibliografie selectivă	241
— Cuprins	243

BIOTEHNOS S. A.

PROFILUL SOCIETĂȚII

BIOTEHNOS S.A. a fost fondat de remarcabilul om de știință Prof. Dr. Ioan Mânzatu și echipa sa implicată în cercetarea fundamentală și aplicată. Societatea formată din fostul Centru de Biotehnologii București cu cele 3 sucursale ale sale și recent înființatul centru de Biotehnologii din Cluj-Napoca, se bazează pe activitatea sa de o viață, concretizată în peste 80 de descoperiri și invenții brevetate. Personalitatea sa puternică a atras cooperarea multor specialiști legați prin sfera lor de activitate și prin interes de biotehnologie.

BIOTEHNOS S.A. își desfășoară activitatea având în vedere următoarele direcții:

- Biotehnologii și produse biologice active
 - tehnologii fundamentale și aplicate
 - echipament tehnologic aferent
 - aparate de măsură și control
 - automatizare și conducere cu calculatorul
 - Produse fine obținute prin sinteza chimică
 - Produse obținute prin sinteza biochimică
 - Biosinteza chimică fină
 - Produse obținute prin biosinteza enzimatică
 - Soluții apoase structurate și activate
 - Software
 - Inteligența artificială și robotica
- Analiza instrumentală (sisteme de recunoaștere a formelor)
 - Ecologie:
 - studii de model
 - proiecte pentru dezvoltarea instalațiilor tehnologice pentru protecția mediului înconjurător
 - proiecte pentru dezvoltarea instalațiilor tehnologice pentru recuperarea materialelor re folosibile din diferite reziduuri
 - protecția naturii și a vieții

Activitatea BIOTEHNOS și domeniile mai sus menționate includ printre altele:

- lucrări de cercetare fundamentală și aplicată: cercetări și studii de fezabilitate pentru noi produse și tehnologii
- proiectarea de instalații tehnologice și aparate de măsură și control, automatizare și conducere cu calculatorul
- implementări software
- valorificarea brevetelor de invenții și a lucrărilor științifice
- efectuarea unor activități de consulting, management comercializare și servicii
- comercializarea produselor (studii, proiecte, produse fizice, tehnologii, programe)
- dezvoltarea cooperării internaționale în domeniul comercial, bancar și de creditare
- cooperare științifică internațională
- organizarea de întruniri, simpozioane, conferințe, congrese la nivel național și internațional, în aceleași domenii de interes.

BIOTEHNOS S. A. Str. DUMBRAVA ROȘIE NR. 18, 70254.
BUCUREȘTI. ROMANIA

TELEFON: 401 611 88 71; FAX: 401 312 97 05

BIOTEHNOS S.A.

COMPANY PROFILE

BIOTEHNOS S.A. was founded by the remarkable man of science Prof. Dr. Ioan Mânzatu and his staff involved in fundamental and applied research.

The company, holding the former Center for Biotechnologies with its 6 branches, is based upon his life time activity concretized with over 70 patented discoveries and inventions.

His strong personality attracted the cooperation of many specialists connected by their field of activity or interest to the biotechnology.

BIOTEHNOS S.A. carries on its activity having in view following directions;

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Biotechnologies and biologically active products<ul style="list-style-type: none">— basic and applied technologies— due technological equipment— measuring and control devices— automation and computer control● Fine chemical synthesis products● Biochemical synthesis products● Fine chemical biosynthesis● Enzymatic biosynthesis products● Activated and Structured Aqueous Solutions● Software | <ul style="list-style-type: none">● Artificial intelligence and robotics● Instrumental analysis (pattern recognition system)● Ecology;<ul style="list-style-type: none">— modeling studies— projects for developing technological plants for environmental protection— projects for developing technological plants to recover reusable materials from various wastes— nature and life protection |
|---|--|

BIOTEHNOS' activity in the above mentioned fields includes, among others;

- basic and applied research works; research and feasibility studies for new products and technologies
- design of technological plants and measuring and control devices automation and computer control
- software implementation
- valuation of patents of invention and scientific works
- carrying on activities of consulting, management, marketing and service
- products marketing (studies, projects, physical products, technologies, software)
- development of international cooperation in trade, banking, crediting
- international scientific cooperation
- organization of meetings, symposiums, conferences, congresses at a national and international level, accompanying the same field of interest.

As one may conclude, the main concern of **BIOTEHNOS** is basic and applied research on the genesis, development, preservation and breaking up of living structures, aiming and clearing up the intra and intercellular processes and transferring the biotechnologies in the economic and social programs.

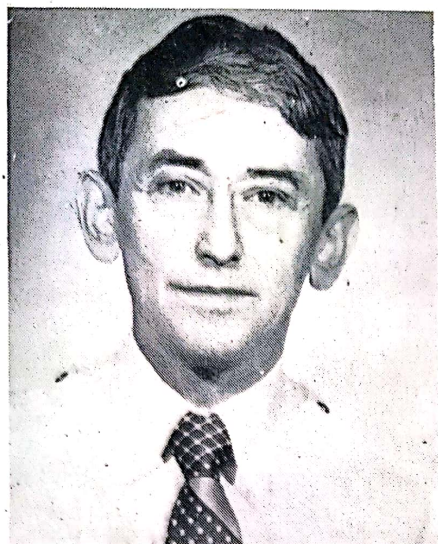
BIOTEHNOS S.A. Str. Dumbrava Roșie nr. 18, 70254, Bucharest,
ROMANIA

PHONE, FAX; 401 312 97 05; PHONE; 401 611 88 71.

Consilier literar : prof. dr. TUDOR OPRÎȘ
Redactor : dr. EMIL POPESCU
Tehnoredactor : ALINA POPESCU
Corector : FLORIN ALBERT

Bun de tipar : 28.VI.1993, Format 16/70 × 100

Tiparul executat la S.C. „Universul” S.A.
sub c-da 620



FITOTERAPIA, ca știință, propune tratamentul bolnavilor cu ajutorul plantelor medicinale sau al substanțelor complexe obținute din ele; nu există însă plante cu proprietăți vindecătoare universale.

La baza Fitoterapiei stau observațiile populare tradiționale, dublate de cercetarea științifică, modernă, a plantelor medicinale și a produselor farmaceutice care le conțin.

Fitoterapia are însă și limite și din acest motiv preparatele obținute din plante nu pot înlocui unele medicamente care se obțin astăzi și probabil se vor obține și în continuare, prin sinteză chimică.

Terapia naturală, în cadrul căreia Fitoterapia reprezintă numai una din componentele ei, constituie o șansă pe care o are omul pentru a trăi mai mult și mai bine pe acest pământ.

Acestea și multe alte interesante amănunte le veți afla prin lectura lucrării „MICA ENCICLOPEDIIE DE FITOTERAPIE”.



Casa de editură
„EDIMPEX-SPERANȚA” S.R.L.